T.C.
ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

# ROMANTİK İLİŞKİLERDE AKIL BULANDIRMA (GASLIGHTING) DENEYİMLERİNİN YANSIMALARI: FENOMENOLOJİK BİR ÇALIŞMA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**BÜŞRA AKDENİZ**

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

ANKARA, 2025

T.C.
ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

# ROMANTİK İLİŞKİLERDE AKIL BULANDIRMA (GASLIGHTING) DENEYİMLERİNİN YANSIMALARI: FENOMENOLOJİK BİR ÇALIŞMA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**BÜŞRA AKDENİZ**

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**Tez Danışmanı**
Prof. Dr. Hüdayar CIHAN

ANKARA, 2025

## ONAY SAYFASI

Büşra AKDENİZ tarafından hazırlanan ‘‘Romantik İlişkilerde Akıl Bulandırma (Gaslighting) Deneyimlerinin Yansımaları: Fenomenolojik Bir Çalışma’’ adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı’nda yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

| **Jüri Üyesi** | **Kabul /Red** | **Kurumu** | **İmza** |
|---|---|---|---|
| Prof. Dr. Hüdayar CIHAN | Kabul | Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi | |
| Dr. Öğr. Üyesi Elif Emir ÖKSÜZ | Kabul | Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi | |
| Dr. Öğr. Üyesi Emel GENÇ | Kabul | Bartın Üniversitesi | |

Tez Savunma Tarihi: 22.04.2025

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisana tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü
Doç. Dr. Muhammet Enes KALA

## BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda patent ve telif haklarını ihlal edici etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tezde kullanılmış olan tüm bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

22.04.2025

BÜŞRA AKDENİZ

# İTHAF

*Bu tezi canım kızım Ada'ya ve sevgili eşim Metin Mert Akdeniz'e ithaf ediyorum.*

## TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tez yazım sürecimde hiçbir zaman desteğini esirgemeyen, beni daima anlayışla karşılayıp sabırla dinleyen kıymetli hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. Hüdayar CIHAN'a teşekkürlerimi borç bilirim.

Tez sürecinde uzman görüşlerine başvurduğum kıymetli hocalarımdan Doç. Dr. Ezgi TOPLU DEMİRTAŞ'a, Dr. Emel GENÇ'e ve Dr. Duygu DİNÇER'e değerli katkılarından dolayı çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim ve tez yazım sürecim boyunca benden yardımlarını ve şefkatini esirgemeyen, yola devam etmekte zorlandığımda koluma girip bana destek olan sevgili arkadaşım Ahsen ÜNLÜ ÇEVEN'e teşekkürlerimi borç bilirim.

Her düştüğümde beni kaldıran, bana maddi, manevi desteklerini sunan, bana sevgisini her şekilde ve koşulda gösteren, her zaman başaracağıma dair sonsuz inancı olan, beni sabırla ve anlayışla karşılayan sevgili eşim Metin Mert AKDENİZ'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez yazım sürecimde zaman zaman kendisiyle yeteri kadar ilgilenemediğim için vicdan azabı çektiğim, varlığına her daim şükrettiğim canım kızım Ada AKDENİZ'e beni bekleme gayretinde bulunduğu ve bana tarifinin mümkün olmadığı koşulsuz sevgiyi öğrettiği için sonsuz teşekkür ederim.

Son olarak, tez yazım sürecim başta olmak üzere her fırsatta bana destek olan, omzumdaki yükleri hafifleten sevgili kayınvalidem Fatma AKDENİZ ve kayınpederim Telat AKDENİZ'e teşekkürlerimi borç bilirim.

# ÖZET


**Romantik İlişkilerde Akıl Bulandırma (Gaslighting) Deneyimlerinin Yansımaları: Fenomenolojik Bir Çalışma**

Akıl bulandırma *(gaslighting)* failin, mağdurun zihni üstünde sistematik bir biçimde çalışarak, mağdurun şüpheye düşmesine ve fikirlerinin etkilenmesine, mağdurun yetersiz olduğu bir konuda herhangi bir kanıt olmaksızın onu suçlayarak, mağdurun gerçeklik algısını sorgulamasına ve aklını kaybettiğini düşünmesine neden olan bir duygusal manipülasyon yöntemi olarak tanımlanmaktadır. Akıl bulandırma üzerine yeterince bilimsel çalışmaların yapılmamış olmasının konunun halen daha araştırılmaya ve geliştirilmeye değer bir konu olduğunu göstermektedir. Akıl bulandırmanın yaygınlığının henüz bilinmiyor oluşu, mağdurlarda oluşan etkilerini belirsiz kılmaktadır. Mevcut çalışmanın amacı da Türkiye'de yaşayan, halihazırda romantik ilişkisi bulunan, ilişkisinde akıl bulandırmaya maruz kalan bireylerin deneyimledikleri akıl bulandırma sürecini anlamaya çalışmaktır. Çalışma, 2023-2024 yılları arasında yapılmıştır. Nitel araştırma yaklaşımı olan fenomenolojik desen kullanılmıştır. Çalışmanın dahil edilme kriterlerine uyan 18 yaş üstü, en az dört aylık romantik ilişkisi bulunan ve ilişkisinde akıl bulandırmaya maruz kaldığını düşünen yedisi kadın dördü erkek olmak üzere toplamda 11 katılımcı ile yarı yapılandırılmış görüşme gerçekleştirilmiştir. Görüşme verileri tematik analiz yoluyla analiz edilmiştir. Analizler neticesinde toplamda dört temaya ulaşılmıştır. Bu temalar mağdur profili, fail özellikleri, fail davranışları ve mağdur-fail ilişkisi olmuştur. Bulgular, faillerin akıl bulandırma taktiklerini şekillendirmede hem faillerin hem de mağdurların özelliklerinin nasıl rol oynadığını ortaya koymaktadır. Bulgular, Türkiye'nin dini ve toplumsal yapısı ile güç eşitsizliği teorisi çerçevesinde ele alınarak tartışılmıştır. Çalışmanın sonunda gelecek araştırmacılar için önerilerde bulunulmuştur.



**Anahtar Kelimeler:** Akıl bulandırma (Gaslighting), Duygusal manipülasyon, Romantik ilişki, Fenomenolojik desen, Nitel araştırma

## ABSTRACT

### Reflections of Gaslighting Experiences on Romantic Relationships: A Phenomenological Study

Gaslighting is defined as a form of emotional manipulation in which the gaslighter systematically works to influence the gaslightee's mind, leading them to doubt themselves and their perceptions. This often involves unfounded accusations of inadequacy, prompting the gaslightee to question their grasp on reality and even their sanity. The limited amount of scientific research on gaslighting suggests that it remains a topic worthy of further exploration and scholarly attention. The current lack of clarity regarding the prevalence of gaslighting contributes to the uncertainty surrounding its psychological impact on survivors. This study aims to understand the gaslighting process as experienced by individuals residing in Turkiye who are currently in romantic relationships and believe they have been subjected to gaslighting. Conducted between 2023 and 2024, the study adopts a qualitative research approach with a phenomenological design. Semi-structured interviews were conducted with a total of 11 participants—seven women and four men—who met the inclusion criteria: being over the age of 18, having been in a romantic relationship for at least four months, and believing they had experienced gaslighting in that relationship. The data collected were analyzed through thematic analysis. Four main themes emerged from the analysis: gaslightee profile, characteristics of the gaslighter, gaslighter behaviors, and the gaslightee–gaslighter relationship. The findings highlight the roles that both gaslightees' and gaslighters' characteristics play in shaping gaslighting tactics. The results are discussed within the framework of Turkiye's religious and sociocultural dynamics and the theory of power imbalance. The study concludes with recommendations for future researchers.



**Keywords:** Gaslighting, Emotional manipulation, Romantic relationship, Phenomenological design, Qualitative research

## İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI ..... i
BEYAN ..... ii
İTHAF ..... iii
TEŞEKKÜR ..... iv
ÖZET ..... v
ABSTRACT ..... vi
İÇİNDEKİLER ..... vii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ ..... x
TABLOLAR DİZİNİ ..... xi
1. GİRİŞ ..... 1
2. ALANYAZIN TARAMASI ..... 4
2.1. Şiddet ..... 4
2.2. Şiddet Türleri ..... 5
2.3. Fiziksel Şiddet ..... 5
2.3.1. Cinsel Şiddet ..... 6
2.3.2. Psikolojik Şiddet ..... 7
2.3.3. Ekonomik Şiddet ..... 7
2.3.4. Tek Taraflı Israrlı Takip ..... 8
2.3.5. Siber Şiddet ..... 8
2.4. Şiddete Dair Kuramlar ..... 9
2.5. Yakın Partner Şiddeti (YPŞ) ..... 11
2.5.1. Yakın Partner Şiddetinin Yaygınlığı ..... 11
2.5.2. Yakın Partner Şiddeti Risk Faktörleri ..... 13
2.5.3. Yakın Partner Şiddetinde Cinsiyet Faktörü ..... 14
2.5.4. Yakın Partner Şiddetinin Sonuçları ..... 16

2.6. Akıl Bulandırma (Gaslighting) ..... 19
2.6.1. Akıl Bulandırmaya İlişkin Teoriler ..... 21
2.6.2. Romantik İlişkilerde Akıl Bulandırma ..... 24
2.6.3. Uygulayıcı / Fail Davranışları ..... 25
2.6.4. Akıl Bulandırma Aşamaları ..... 30
2.6.5. Akıl Bulandırmaya Maruz Kalanlarda Ortaya Çıkan Belirtiler ..... 33
2.6.6. Akıl Bulandırmada Cinsiyet Faktörü ve Diğer Sosyo-Demografik Faktörlerin Etkisi ..... 34
2.7. Araştırmanın Önemi ..... 36
2.8. Araştırmanın Amacı ..... 37
2.9. Araştırma Sorusu ..... 37
3. YÖNTEM ..... 38
3.1. Araştırma Modeli ..... 38
3.2. Katılımcılar ..... 38
3.3. Veri Toplama Süreci ..... 40
3.4. Veri Toplama Araçları ..... 42
3.4.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu ..... 42
3.4.2. Araştırmaya Katılım Formu ..... 42
3.4.3. Kişisel Bilgi Formu ..... 42
3.4.4. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu ..... 43
3.5. Veri Analizi ..... 43
3.6. Araştırmanın Geçerliği ve Güvenirliği ..... 44
4. BULGULAR ..... 47
4.1. Tema 1: Mağdur-Fail İlişkisi ..... 47
4.1.1. Çevrenin İlişkiye Bakış Açısı Alt Teması ..... 48
4.1.2. Mağdurun İlişkiyi Sürdürme Nedeni Alt Teması ..... 49
4.2. Tema 2: Mağdur Profili ..... 49
4.2.1. Mağdur Davranışları Alt Teması ..... 50

4.2.2. Mağdur Semptomları Alt Teması ..... 51
4.2.3. Mağdur Karakteristik Özellikleri Alt Teması ..... 52
4.3. Tema 3: Fail Özellikleri ..... 53
4.3.1. Mevcut Karakteristik Özellikleri Alt Teması ..... 53
4.3.2. İlişkinin Başlangıcındaki Özellikleri Alt Teması ..... 54
4.4. Tema 4: Fail Davranışları ..... 55
4.4.1. Manipülatif Davranışlar Alt Teması ..... 55
4.4.2. Kontrolcü Davranışlar Alt Teması ..... 56
4.4.3. Cezalandırıcı Davranış ve Tutumlar Alt Teması ..... 57
4.4.4. Güvensizliğe Neden Olan Davranışlar Alt Teması ..... 58
5. TARTIŞMA ..... 60
5.1. Mağdur- Fail İlişkisi Temasına İlişkin Tartışma ..... 60
5.2. Mağdur Profili Temasına İlişkin Tartışma ..... 63
5.3. Fail Özellikleri Temasına İlişkin Tartışma ..... 67
5.4. Fail Davranışları Temasına İlişkin Tartışma ..... 71
5.5. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Katkıları ..... 78
6. SONUÇ ve ÖNERİLER ..... 80
6.1. Öneriler ..... 81
7. KAYNAKÇA ..... 87
8. EKLER ..... 103
EK-1. ..... 103
EK-2. ..... 106
EK-3. ..... 108
EK-4. ..... 110
EK- 5. ..... 112

## SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

| | |
|---|---|
| APA | : American Psychological Association |
| Ark. | : Arkadaşları |
| BM | : Birleşmiş Milletler |
| CDC | : Center for Disease Control and Prevention |
| DSM 5 | : Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5 |
| DSÖ | : Dünya Sağlık Örgütü |
| HIV | : Human Immunodeficiency Virus |
| KSGM | : Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü |
| NCJRS | : National Criminal Justice Reference Service |
| OVC | : Office for Victim of Crime |
| SES | : Sosyo-Ekonomik Statü |
| TSSB | : Travma Sonrası Stres Bozukluğu |
| Vb. | : Ve benzeri |
| Vs. | : Vesaire |
| YPŞ | : Yakın Partner Şiddeti |

## TABLOLAR DİZİNİ

**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Özellikleri ..... 39

**Tablo 2.** Araştırmanın Tema ve Alt Temaları ..... 47

# 1. GİRİŞ

Günümüzde şiddet olaylarının hem ülkemizde hem de dünyada giderek arttığı görülmektedir. Şiddet, kişinin kendisine, bir başkasına veya bir topluluğa uyguladığı davranış ve tehditlerinden oluşan, maruz kalan kişi ve kişilerde büyük oranda fiziksel ve psikolojik problemlere yol açan bir sağlık sorunu olarak tanımlanmaktadır (Dünya Sağlık Örgütü [DSÖ], 2022a). Şiddet, fiziksel, cinsel, ekonomik, psikolojik/duygusal şiddet, tek taraflı ısrarlı takip ve siber şiddet olmak üzere birçok farklı türde ortaya çıkabilmektedir (Kadın Statüsü Genel Müdürlüğü [KSGM], 2021). Özellikle kadına yönelik şiddet çalışmalarında, dünyada her üç kadından birinin yaşamları boyunca en az bir kez bir şiddet türüne maruz kaldığı bulunmuştur. Ülkemizde de ne yazık ki benzer bir tablo sunulmaktadır. Bu tabloya göre şiddet uygulayıcılarının çoğunun, şiddet gören kişilerin yakın partnerlerinden oluştuğu görülmektedir (DSÖ, 2024; Taştan ve Yıldız, 2019; Türkiye Kadın Dernekleri Federasyonu [TKDF], 2025). Toplumsal cinsiyet eşitsizliklerine dair söylemler, toplumda kadın ve erkek arasındaki güç dengesizliklerini pekiştirerek, kadının daha fazla şiddet mağduru olmasına neden olabilmektedir (Cihan ve Karakaya, 2017). Yaşam boyu yakın partner şiddetine ilişkin yapılan araştırmalar, kadınların yaklaşık %26'sının hayatlarının bir döneminde en az bir kez yakın partnerleri tarafından fiziksel veya cinsel şiddete maruz bırakıldığını ortaya koymaktadır. (DSÖ, 2022b). Bununla birlikte, kadınlar kadar olmasa da erkeklerin de yakın partnerleri tarafından fiziksel, psikolojik, cinsel şiddet gibi farklı şiddet türlerine maruz kalabildikleri bilinmektedir (Niolon ve ark., 2017; Office for Victim of Crime [OVC], 2018). Yakın partner şiddeti üzerine yapılan araştırmalarda dikkat çeken önemli bulgulardan biri, psikolojik şiddetin hem kadın hem de erkek partnerler tarafından yaygın olarak deneyimlendiğidir (Dikmen ve Çankaya, 2023; Gubi ve ark., 2022; Hines ve Emily, 2010; Hoff, 2012; OVC, 2018).

Psikolojik şiddet, maruz kalan kişinin inanç ve değer sistemini hedef alan küçük düşürme, aşağılama, cezalandırma, kontrol etme, tehdit etme, duygusal olarak manipüle etme gibi davranışları içermektedir. Manipülasyonlar normal bir düzeyden patolojik, sapkın bir boyuta ulaştığında maruz kalan kişilerde yıkıcı sonuçlara sebebiyet verebilmektedir (Chapaux-Morelli ve Couderc, 2017). Örneğin, hedef alınan bireyin bilişsel kapasitesini, iradesini, duygusal tepkilerini ve algılarını zaman içinde aşındırarak işlevsiz hâle getirebilmektedir. Başka bir deyişle, bireyin benlik saygısı ile muhakeme yetisini

zayıflatmakta ve kişinin sosyal çevresinden uzaklaşmasına neden olabilmektedir (Fidan ve Yeşil, 2018). Manipülasyonun doğası gereği maruz kalan kişilerin bu davranışları fark edebilmesi uzun sürebilmektedir (McGinn, 2014).

Türkçe'de tam karşılığı bulunmamakla birlikte, bu çalışmada ''akıl bulandırma'' şeklinde kullanılan ''gaslighting'' terimi, bireyin bilişsel işleyişini ve duygusal bütünlüğünü sistematik biçimde hedef alan, psikolojik ve duygusal manipülasyonun özgül bir türü olarak tanımlanmaktadır (Nazir ve Özçiçek, 2022). Gaslighting terimi, kökenini İngiliz yazar Patrick Hamilton tarafından kaleme alınan ve 1938 yılında sahnelenen *Gas Light* adlı tiyatro oyunundan almaktadır. 1944 yılında aynı adla sinemaya uyarlanan bu tiyatro eseri, terimin daha geniş kitleler tarafından tanınmasına ve kavramsallaşmasına önemli ölçüde katkı sağlamıştır (Tripney, 2019). Film, bir çiftin ilişkisini konu edinmekte olup, erkek partnerin kadın partner üzerinde sistematik olarak uyguladığı akıl bulandırma stratejilerini gözler önüne sermektedir. Bu manipülatif süreç sonucunda kadın partner, zamanla zihinsel sağlığını sorgulamaya başlamış ve giderek toplumsal yaşamdan izole bir duruma sürüklenmiştir. Filmde de anlatıldığı üzere, akıl bulandırma failin *(gaslighter),* mağdurun *(gaslightee)* zihni üstünde sistematik bir biçimde çalışarak, mağdurun şüpheye düşmesine, fikirlerinin etkilenmesine, gerçeklik algısının sorgulanmasına ve kişinin delirdiğini düşünmesine neden olmaktadır (Calef ve Weinshel, 1981). Abramson (2014) akıl bulandırmayı bilinçli veya bilinçsiz olarak yapılan, mağdurun tepkilerini, inancını, algısını ve anılarını sorgulatan, onların temelsiz, yanlış olduğunu kişiye empoze eden, kişinin akıl sağlığının bozulmasına yol açan bir çeşit duygusal manipülasyon olarak tanımlamaktadır. Bu manipülasyon neticesinde maruz kalan kişilerde öfke, suçluluk, keder, üzüntü gibi duygular ortaya çıkabilmektedir (Gass ve Nichols, 1988). Bu yoğun duygularla uygun bir biçimde baş edemediğinde ise, maruz kalan kişilerde depresyon, psikoz, anksiyete gibi psikolojik belirtiler görülebilmektedir (Dorbat, 1996).

Abramson'a (2014) göre failler küçük bir eleştiriye veya anlaşmazlığa dahi tolerans gösteremeyen kişilerdir. Bu kişilerde kendini aşırı önemseme, abartılmış benlik duygusu, benlik algısını sürekli olumlama, güç ve kontrol arzularını tatmin etme ihtiyacı ile empati eksikliği gibi özellikler görülebilir; bu nedenle patolojik narsisizmle yakından ilişkili oldukları düşünülmektedir (Akiş ve Öztürk, 2021; Demirel, 2020; Nazir ve Özçiçek, 2022; Tekiner, 2022). Failin narsistik kişilik özellikleri ile mağdurun düşük öz güven düzeyinin birleşmesi, ilişkide bağımlılık dinamiklerinin oluşmasına zemin hazırlayabilmektedir. Bu tür

bir durumda, akıl bulandırmaya maruz kalan birey, yaşadığı zihinsel karmaşayı gidermek ve durumu anlamlandırmak amacıyla faile daha fazla yönelme eğilimi gösterebilmektedir. Zamanla da bu ihtiyaç, sağlıksız bir bağımlılığa dönüşebilmektedir (Welch, 2008). Fail ise, bu bağımlılık durumunu kullanarak ilişkideki güç ve kontrol pozisyonunu sürdürmekte ve böylece narsistik gereksinimlerini tatmin etmeye devam edebilmektedir.

Akıl bulandırma kavramı, alanyazında oldukça yeni bir olgu olması nedeniyle yeterince bilimsel araştırmaya konu edilmemiştir. Bu manipülasyon biçiminin pek çok birey üzerinde ciddi olumsuz etkileri olmasına karşın, konuya dair henüz etkili önleme ve müdahale mekanizmaları geliştirilmemiştir. Bu durum, hâlen kapsamlı araştırmalara ve derinlemesine incelemelere ihtiyaç duyulduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, mevcut çalışmada Türkiye'de romantik ilişkilerde akıl bulandırmaya maruz kalan bireylerin deneyimlerini anlamak amaçlanmıştır. Kavramın net ve kapsamlı bir biçimde anlaşılabilmesi amacıyla çalışmada öncelikle şiddet olgusu, şiddet türleri ve yakın partner şiddeti konularına yer verilmiştir.

# 2. ALANYAZIN TARAMASI

## 2.1. Şiddet

Şiddet, çok yüksek ihtimalle yaralanmayla, psikolojik problemlerle, gelişimsel bozuklukla veya yoksunlukla sonuçlanan bireyin kendisine, bir başkasına ya da bir topluluğa kasti bir biçimde uyguladığı fiziksel güç veya tehdit olarak tanımlanmaktadır (DSÖ, 2002a). Bu tanımda da ifade edildiği gibi şiddet amaçlı (niyetli) olarak yapılan bir eylem olması sebebiyle yanlışlıkla veya istemeden olan davranışları kapsamamaktadır. Aynı zamanda sadece fiziksel güç olarak değil tehdit içerikli söylem ve davranışların da bir şiddet unsuru olduğu belirtilmiştir. Sonuçları değerlendirildiğinde, şiddetin yalnızca fiziksel etkilerle sınırlı kalmayıp, aynı zamanda psikolojik ve gelişimsel sorunlara da neden olduğu; bu doğrultuda, ihmal ve istismar unsurlarını içeren çok boyutlu bir olgu olduğu ortaya konmaktadır.

Şiddet, toplumun her kesiminden bireyleri etkileyebilen bir olgudur; ancak özellikle kadınlara yönelik şiddet, dünya genelinde yaygın ve ciddi bir toplumsal sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Birleşmiş Milletler (BM) Kadına Yönelik Şiddetle Mücadele Çalışma Grubu'nun 2000-2018 yılları arasında 161 ülkede gerçekleştirdiği araştırmaya göre, 15-49 yaş arasındaki kadınların yaklaşık üçte biri, yaşamları boyunca hem fiziksel hem de cinsel şiddete maruz kalmaktadır. Bu şiddetin büyük bir kısmının, yakın partnerler tarafından uygulandığı ve kadın cinayetlerinin %38'inin yine yakın partnerleri tarafından işlendiği belirtilmektedir. Bölgesel farklılıklar dikkate alındığında, şiddetin en yaygın olduğu bölgeler sırasıyla Afrika (%33), Güneydoğu Asya (%33), Doğu Akdeniz (%31), Amerika (%25), Avrupa (%21) ve Batı Pasifik (%20) olarak tespit edilmiştir. Türkiye'de ise bu oran %32 olarak rapor edilmiştir (DSÖ, 2024). Bu veriler ışığında, ülkemizde de kadına yönelik şiddetin oldukça yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Yakın zamanda yayımlanan Kadına Yönelik Şiddetle Mücadele Ulusal Eylem Planı'nda, Türkiye'de yaklaşık her 10 kadından dördünün partnerleri tarafından fiziksel/cinsel şiddete maruz kaldığı belirtilmiştir. On iki aylık dönemde şiddet yaygınlığının en yüksek olduğu savunmasız grubu; 15-24 yaş aralığındaki kadınlar, ilkokul ve altı düzeyde eğitim alanlar, boşanmış ya da ayrı yaşayan bireyler, 18 yaşından önce evlenmiş olanlar, herhangi bir işte çalışmayanlar ve düşük refah düzeyine sahip olanlar oluşturmaktadır. (KSGM, 2021). Bununla birlikte, yukarıda aktarılan

verilerin yalnızca tek bir şiddet türünü değil, fiziksel, cinsel, psikolojik ve ekonomik şiddet gibi tüm şiddet biçimlerini kapsadığı unutulmamalıdır. Bu bağlamda, bir sonraki bölümde söz konusu şiddet türleri ayrıntılı biçimde ele alınacaktır.

### 2.2. Şiddet Türleri

Evrensel bir sağlık sorunu olarak tanımlanan şiddetin kendine yönelik şiddet, kişilerarası şiddet ve kolektif (toplu) şiddet olmak üzere üç türü vardır. Kendine yönelik şiddet, kişinin kendisine zarar veren davranışlarını ve başarılı/başarısız intihar girişimlerini kapsamaktadır. Kişilerarası şiddet, aileden birinin ve/veya toplumdaki herhangi birinin uyguladığı zarar verici eylemler bütünü şeklinde tanımlanmaktadır. Bu şiddet türüne, çocuk ve yaşlı istismarı, yakın partner şiddeti, iş yeri, okul gibi yerlerdeki şiddet davranışları örnek verilebilir. Kollektif şiddet ise, sosyal, politik ve ekonomik olmak üzere geniş gruplar tarafından uygulanan şiddet türüne denir. Terör eylemleri, nefret söylemleri, toplumsal ayrımcılıklar, savaşlar, ekonomik bölünmeler bu şiddet türüne dahil edilmektedir. Dünya genelinde 2000 yılında, 1.6 milyon kişinin kişilerarası, kollektif ve kendine yönelik şiddetten kaynaklı hayatını kaybettiği bilinmektedir. Ölen kişilerin 310 000'i savaş nedeniyle yaşamını yitirirken, 520 000'i cinayet kurbanı olmuş, 815 000'i ise kendi yaşamına son vermiştir. Düşük ve orta gelirli ülkelere göre yüksek gelire sahip ülkelerdeki insanların vefat oranlarının daha düşük olduğu da aktarılan bilgiler arasındadır (DSÖ, 2002).

Aynı zamanda şiddetin fiziksel, cinsel, ekonomik, psikolojik/duygusal, tek taraflı ısrarlı takip ve siber olmak üzere başka türleri de bulunmaktadır (KSGM, 2021). Aşağıda bu şiddet türlerinden bahsedilmiştir.

### 2.3. Fiziksel Şiddet

Fiziksel şiddet, bireylerin vücut bütünlüğünü hedef alan ve dokunulmazlığını ihlal eden, acı çekmesine neden olan her türlü saldırıyı ifade etmektedir. Bu tür şiddet, vurma, itip kakma, tekmeleme, kesici ve delici aletler, ateşli silahlar ve sert cisimler kullanarak kişinin bedensel zarara uğratılması, sakat bırakılması ve hatta ölümüne neden olabilecek eylemleri kapsamaktadır (KSGM, 2021).

Yapılan bir çalışmada, bireylerin maruz kaldığı fiziksel şiddetin %13 ile %61 arasında değiştiği bilinmektedir (DSÖ, 2018). Toplumda yaşanan şiddet olayları yaş,

cinsiyet ve eğitim düzeylerine göre farklılık gösterse de fiziksel şiddetin temelde bir güç dengesizliğinden ortaya çıktığı varsayılır (Işıker, 2011). Bu sebeple fiziksel şiddet, genelde güçlü konumda olanın güçsüz konumda olana uyguladığı güç gösterisi olarak tanımlanabilir. Erkeğin kadına, ebeveynin çocuğuna uyguladığı şiddet bunlara örnek verilebilir. Aynı zamanda, şiddet her kesimden insanın maruz kaldığı bir durum olarak da bilinmektedir. Fanslow ve arkadaşlarının (2022) Yeni Zelanda'da gerçekleştirdiği çalışmada hem kadınların hem de erkeklerin %29'unun yaşamları boyunca en az bir kez fiziksel şiddete maruz kaldığı belirtilmiştir. Bununla birlikte, erkeklerin karşılaştığı fiziksel şiddetin %39.9'unun partner dışı kişiler tarafından gerçekleştirildiği tespit edilmiştir. Öte yandan, kadınların en fazla fiziksel şiddete maruz kaldığı kişiler ise yakın partnerleri olmuştur. (DSÖ, 2024; KGSM, 2021).

### 2.3.1. Cinsel Şiddet

Cinsel şiddet, "mağdur ile failin arasındaki ilişkinin niteliğine bakılmaksızın, failin mağdur üzerinde cinsel bir eylem gerçekleştirme amacının veya girişiminin, cinsel içerikli konuşmaların ve cinselliğe yönelik zorlayıcı yaptırımlarının olması'' şeklinde tanımlanmaktadır (DSÖ, 2024). Buna herhangi bir vücut uzvu ya da nesne kullanılarak vajina ya da anüse yapılan istenmeyen penetrasyon girişimleri, tecavüzler, fiziksel temas içeren ve içermeyen cinsel davranışlar da dahil edilmektedir. Cinsel şiddetin 15 yaş üstü kadınlardaki yaşam boyu yaygınlığının %6 olduğu bilinmektedir. Ancak bu oran, bölgelere göre önemli farklılıklar göstermektedir. Cinsel şiddetin en yaygın olduğu bölge %27 ile Afrika'dır; bunu sırasıyla Güneydoğu Asya (%19), Ortadoğu (%12), Avrupa (%12), Amerika (%11) ve Batı Pasifik (%6) izlemektedir. Türkiye'de ise bu ortalama %15'dir. Yapılan çalışmalarda, Türkiye'de temaslı cinsel şiddetin %28, cinsel birleşmenin olduğu (penetrasyon-tecavüz) cinsel şiddet oranın ise %11 olduğu görülmektedir (DSÖ, 2022a).

Cinsel şiddete maruz kalan bireylerde ciddi psikolojik, sosyal ve fiziksel sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün 941 çalışmadan elde ettiği bulgulara göre, cinsel şiddete maruz kalan bireylerde çeşitli sağlık sorunlarının görülme olasılığı belirgin şekilde artmaktadır. Bu bireylerde zihinsel ve nörolojik bozuklukların (örneğin depresif semptomlar, uyku problemleri, yeme bozuklukları vb.) ortaya çıkma riski 2.2 kat, bulaşıcı hastalıklara yakalanma riski 1.8 kat, düşük yaşam kalitesi görülme olasılığı ise 1.5 kat daha fazladır. Aynı zamanda bu kişiler, 1.5 kat daha fazla sağlık riski olan davranışlar (alkol

madde kullanımı, güvenli olmayan cinsel partnerler ve uygulamalar) sergilemektedirler (DSÖ, 2022a). Cinsel şiddete maruz kalmış kişilerin ayrıca daha fazla cinsel şiddet suçu işleme (çocuk istismarı dahil) (Green and Kaplan, 1994; Loh ve Gidycz, 2006; Okeke, 2014) ve tekrar cinsel şiddete maruz kalma (Al-Serkal ve arkadaşları, 2014) ve planlanmamış gebelik (Khawaja ve Hammoury, 2008) gibi riskleri bulunmaktadır.

### 2.3.2. Psikolojik Şiddet

Birine karşı sistematik bir biçimde uygulanan kişinin öz-değerinin baltalanmasına ve muhakeme gücünün zayıflamasına neden olan kişiyi duygusal olarak sömürme, cezalandırma, aşağılama, küçük düşürme, tehdit etme, kontrol etme, toplumdan izole etme, sosyal destekten uzaklaştırma, korkutma gibi her türlü psikolojik baskı ve davranışa psikolojik şiddet denir (Fidan ve Yeşil, 2018; KSGM, 2021). Psikolojik şiddet, bireyin duygularının yok sayılması, görmezden gelinmesi, istismar edilmesi, küçümsenmesi ve kişiye ilgi, onay, şefkat ve sevgi gibi temel duygusal ihtiyaçların bilinçli olarak verilmemesi şeklinde ortaya çıkar. Bu nedenle, çoğu zaman duygusal şiddetle iç içe geçmiş şekilde değerlendirilir (Coker ve ark., 2000). Duygusal ya da psikolojik şiddet, çoğu durumda fiziksel şiddetle paralel olarak artış göstermektedir; fiziksel şiddetin şiddeti ve sıklığı arttıkça, psikolojik şiddet de aynı oranda yoğunlaşabilmektedir. Ancak fiziksel şiddet sona erdiğinde bile, psikolojik şiddetin birey üzerindeki etkileri uzun vadede kalıcılığını sürdürebilmekte, bireyin ruhsal bütünlüğünü derinlemesine etkilemeye devam edebilmektedir (Çetiner, 2006). Çünkü psikolojik şiddet sürecinde, bireye yönelik tehdit algısı ve korku duygusu sürekli olarak canlı tutulmakta; bu durum, mağdurun zihinsel olarak baskı altında kalmasına ve şiddetin etkisinin uzun süre devam etmesine neden olmaktadır. Bir araştırmada da 234 kadın katılımcının %99'unun duygusal şiddete maruz kaldığı, %72'sinde bu şiddet türünün etkilerinin fiziksel şiddete kıyasla daha ağır ve derin olduğu belirtilmektedir (Follingstad ve ark., 1990).

### 2.3.3. Ekonomik Şiddet

Genellikle kadınlara ve çocuklara yönelik olarak görülse de diğer cinsiyet ve yaş gruplarını da etkileyen bu şiddet biçimi; bireyin çalışma hayatına katılımını engelleme, istemediği işlerde zorla çalıştırma ya da kazandığı gelire el koyma gibi davranışlarla tanımlanmaktadır. Kişinin para harcamasının kısıtlanması ve harcama yapılacak yerlerin

kontrol edilmesi, ihtiyaçlardan yoksun bırakılması, işten atılmasına neden olacak davranışlarda bulunması da ekonomik şiddete dahil edilmektedir (KGSM, 2021). Başka bir ifadeyle, ekonomik şiddet, failin mağduru maddi olarak kendisine bağımlı kılmak amacıyla kullandığı manipülatif bir kontrol yöntemidir. Bu yöntem aracılığıyla fail, mağdur üzerinde güç ve hâkimiyet kurar, onu istediği şekilde yönlendirir ve nihayetinde ekonomik bağımlılığı pekiştirir (Alkan ve ark., 2021). Yapılan bir çalışmada, Türkiye'deki kadınların yaklaşık %41'inin ekonomik şiddete maruz kaldığı tespit edilmiştir (Gençer ve ark., 2019). Kadınların yaşadıkları bölge dikkate alındığında, kentte yaşayan kadınların kırsal kesimde yaşayanlara göre ekonomik şiddete daha fazla maruz kaldıkları belirlenmiştir. Ayrıca bu durumun, kadının eğitim düzeyinden çok partnerinin eğitim seviyesiyle daha yakından ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Alkan ve ark., 2021).

### 2.3.4. Tek Taraflı Israrlı Takip

Türkçede "dadanmak" ya da "musallat olmak" şeklinde de ifade edilen bu kavram, failin mağdurla arasında herhangi bir ilişki bağı olmaksızın, mağdura yönelik ısrarlı takipte bulunması, rahatsız edici düzeyde sözlü, yazılı ya da fiziksel tacizde bulunması ve çeşitli iletişim araçlarını kullanarak baskı, korku, güvensizlik ve çaresizlik hissi uyandıran davranışlar sergilemesi durumunu tanımlar. Bu şiddet türünde fail her türlü iletişim yolu (telefon, sosyal medya, mail, posta) ile ısrarlı bir biçimde iletişime geçmeye çalışır, mağdurun sürekli karşısına çıkar, evini, iş yerini, ailesinin ve arkadaşlarının iletişim adreslerini dahi takip edebilir (KGSM, 2021). Amerika Birleşik Devletleri'nde her yıl yaklaşık 1.4 milyon kişi ısrarlı takibe maruz kalmaktadır. Bu vakaların %78'ini kadınlar oluştururken, takipçilerin %87'sinin erkek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, kadınların %59'unun ve erkeklerin %30'unun failinin mevcut ya da önceki yakın partnerleri olduğu rapor edilmiştir (National Criminal Justice Reference Service [NCJRS], 2007).

### 2.3.5. Siber Şiddet

Siber şiddet, bireylerin kişisel, gizli veya saklı kalmasını istediği bilgilerin güvenlik açıkları ile gün yüzüne çıkması ve kişinin bundan fiziksel, psikolojik, ekonomik veya cinsel anlamda zarara uğraması veya uğrama ihtimalinin olması şeklinde tanımlanabilir (KGSM, 2021). Sosyal medya ve cep telefonu üzerinden daha çok gerçekleştirilen siber şiddet, çevrimiçi ortamlardaki tehdit, taciz, izinsiz paylaşım yapma, hakaretler ve küfre varan

kelimeler şeklinde ortaya çıkabilmektedir (Dursun ve ark. 2020). Günümüzde teknolojinin yaygın ve yoğun şekilde kullanılmasıyla birlikte siber şiddet vakaları hemen hemen her yaş grubunda gözlemlenmektedir. Özellikle ergen bireyler arasında siber flört şiddetinin görülme oranı %12 ile %56 arasında değişkenlik göstermektedir (Galende ve ark., 2020). Kimlik gelişim süreci henüz tamamlanmamış olan bu bireyler açısından, siber şiddet kalıcı ve derin psikolojik etkiler bırakabilmektedir. Srivastava ve arkadaşları (2023) siber şiddet faillerinin çoğunlukla genç bireyleri ve kadınları hedef aldığını ve bu tür şiddet biçimlerinin mağdurlar üzerinde çeşitli psikolojik sorunlara neden olabileceğini belirtmektedir.

### 2.4. Şiddete Dair Kuramlar

Şiddet ve şiddetin bir göstergesi olan saldırganlığın neden kaynaklandığı ile ilgili birçok araştırmacı-bilim insanı çeşitli kuramlar ortaya koymuşlardır. Psikoanalitik kuramın kurucularından olan Freud'a (1993) göre her insanın içinde bulunan ölüm arzusu ve yıkıcı bir dürtü olan saldırganlık enerjisi (thanatos) dışa yönelik olduğunda savaşçı davranışlara ve saldırganlığa sebep olabilmektedir (Freud, 1993, Akt. Açıkgöz, 2015, s.8). Kernberg'e göre ise saldırganlık kötü nesneyi yok ederek iyi nesne ile ilişkisini sürdürmeye yarayan bir doyum sağlama aracıdır (Erten ve Ardalı, 1996, Akt. Güleç ve ark., 2012, s.118).

Dürtü kuramına göre saldırganlığın her zaman içten gelen bir dürtü olmadığı, dış etkenler nedeniyle de örneğin engellenme ile de ortaya çıkabileceği ifade edilmiştir (Açıkgöz, 2015).

Sosyal öğrenme kuramına göre bir davranış, gözlemleme, tanık olma veya taklit etme yeteneği sayesinde kazanılabilmektedir. Saldırganlık ve şiddet çevreden ne kadar pekiştirilirse meydana gelme olasılığı da o kadar yükselmektedir (Atkinson ve Atkinson, 1995).

Bilişsel kurama göre tahrik edici unsurlar, şiddet davranışının ortaya çıkmasında önemli bir etken olarak değerlendirilmektedir. Örneğin, bir ortamda silahın bulunması, şiddet eğilimini artırabilecek bir unsur olarak görülmektedir. Ayrıca bireylerin ‘‘zihin okuma’’, ‘‘olumluyu geçersiz sayma’’ ve ‘‘aşırı genelleme yapma’’ gibi olumsuz otomatik düşüncelere sahip olması, çevresel uyaranları yanlış ve tehditkâr şekilde yorumlamalarına neden olabilmektedir (Akkoyunlu ve Türkçapar, 2012). Bu tür bilişsel çarpıtmalar, bireyin

yaşadığı durumu yanlış değerlendirmesine ve dolayısıyla şiddet davranışının tetiklenmesine yol açabilmektedir (Freedman ve ark., 1989).

Davranış kuramcılarına göre ise şiddet de diğer bütün davranışlar gibi ödül-ceza ve pekiştirme yoluyla ortaya çıkabilmektedir. Çocuklukta stres verici bazı süreçler bulunmaktadır. Bunlar beslenme, tuvalet eğitimi, cinsel eğitim ve saldırganlığı denetlemedir. Bu eğitim süreçlerinden olumsuz öğrenmeler elde eden çocuklar patolojik davranış kalıpları ortaya çıkarabilmektedir (Yazgan ve Yerlikaya, 2008) ve böylelikle aşırı tepkisellik, saldırganlık gibi davranışlar meydana gelebilmektedir.

Nörobiyolojik araştırmalar, şiddet eğiliminin antisosyal davranışlarla güçlü bir biçimde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle prefrontal kortekste gözlemlenen hacim azalmasının, bu tür davranışlarla bir bağlantısı bulunmaktadır. Sol prefrontal korteksteki hacim azalması, bireylerde dürtüsel ve kontrolsüz davranışların artmasıyla; sağ prefrontal kortekste gözlemlenen azalma ise, zayıf karar verme becerisi ve duygusal temelli mantık hataları ile ilişkilendirilmektedir (Yang ve Raine, 2009). Ayrıca, serotonin ve dopamin gibi bazı nörotransmitterlerin düzeylerindeki dengesizliklerin de saldırgan davranışlarla ilişkili olduğu gözlemlenmektedir (Mendes ve ark., 2009). Dopamin taşıyıcı ve alıcı genlerindeki (DAT1, DRD2, DRD4) genetik varyasyonların, ergen ve genç yetişkinlerde şiddet ve suça eğilimindeki etkilerinin incelendiği çalışmada, DAT1 genindeki belirli bir tekrar dizisinin varlığının bireylerin şiddet ve suça karışma olasılığını iki katına çıkardığı, DRD2 genindeki heterozigot yapının bu riski %20, homozigot yapının ise iki kat artırdığı saptanmıştır. Ayrıca DRD2 ve DRD4 gen varyasyonlarının bir arada bulunmasının şiddet davranışı riskini artırdığı; ancak DRD4 genindeki tekil değişimlerin bu tür davranışlarla anlamlı bir ilişkisi olmadığı belirlenmiştir (Guo ve ark., 2007). Serotonin düzeyinin düşük olduğu bireylerde ise şiddet eğiliminin daha sık gözlemlendiği, çeşitli araştırmalarla ortaya konulmaktadır (Beitchman ve ark., 2006; Haberstick, Smolen ve Hewitt, 2006; Liao ve ark., 2004). Bu sonuçlar, genetik yatkınlığın bireylerin şiddet eğiliminde belirleyici bir faktör olabileceğine işaret etmektedir.

Bir sonraki bölümde kişilerarası şiddette sıklıkla ortaya çıkan, şiddeti deneyimleyenler gibi buna tanık olan diğer kişiler için de ciddi sonuçları olabilen yakın partner şiddetine değinilmektedir.

### 2.5. Yakın Partner Şiddeti (YPŞ)

Bir kişinin duygusal bağlılığının olduğu başka bir kişiyle düzenli olarak iletişim kurması, devam eden fiziksel veya cinsel temasının olması, bir çift olarak kimlik oluşturması, birbirlerinin hayatlarına dair bilgi sahibi olması gibi etkenler o kişilerin yakın partner olmasını sağlamaktadır (Breiding ve ark., 2015). Yakın partnerliğe, evli/nikahlı eşlerin yanında flört (nişanlı, sevgililik) edilen partnerler de dahildir. Fakat yakın partnerlik her zaman umulduğu gibi güzel bir birliktelik sürecine sahip olmayabilir ve şiddet içeren davranışları bünyesinde barındırabilir.

Partnerlerin birbirlerine yönelik karşılıklı veya tek taraflı olmak üzere fiziksel, cinsel, ekonomik ve psikolojik zarara neden olacak davranışlarda bulunmasına yakın partner şiddeti denilmektedir. Yakın partner şiddeti sadece mevcut partnerler tarafından değil aynı zamanda önceki partnerler tarafından da uygulanan fiziksel saldırganlık, cinsel zorlama, psikolojik taciz ve kontrol edici davranışlar gibi davranışları da kapsamaktadır (DSÖ, 2022b).

#### 2.5.1. Yakın Partner Şiddetinin Yaygınlığı

Yakın partner şiddeti ile ilgili çalışmalar ülkemizde ve dünyada genellikle kadın katılımcılarla yürütüldüğünden erkeklerle yapılan çalışmaların sayısı nispeten daha azdır. Sadece kadınların katıldığı çalışmalarda yakın partner şiddetinin küresel yaşam boyu yaygınlığı %26 olarak bildirilmiştir (DSÖ, 2022b). Amerika'da yakın partner şiddetinin önlenmesine yönelik hazırlanan eylem planında neredeyse her dört kadından birinin ve her yedi erkekten birinin yakın partnerleri tarafından ciddi oranda fiziksel şiddet gördüğü raporlanmıştır (Niolon ve ark., 2017). Amerika'da yayımlanan bir başka raporda ise kişilerin mağduriyetlerini bildirmekte çekimser davrandıkları bu sebeple oranların bir yanılsama yaratabileceği ifade edilmiştir (OVC, 2018). Rapora göre, YPŞ mağduriyet oranları 1995, 2005 ve 2015 yıllarında sırasıyla 1000 kadında 15.5, 4.9, 5.4 iken, 1000 erkekte 2.8, 1.6, 0.5 olarak bulunmuştur. Buna göre erkeklerin YPŞ oranı yıllar içinde düşmesine rağmen kadınlarınki değişkenlik göstermiştir. 2015 yılında ise mağduriyetlerin %54'ünün YPŞ olduğu bildirilmiştir. Raporda ayrıca, kadınların %7'sinin ve erkeklerin %4'ünün 18 yaşından önce yakın partnerleri tarafından şiddete maruz kaldığı belirtilmiştir. Yaşam boyu YPŞ maruziyetine bakıldığında ise, kadınların %32'sinin ve erkeklerin %28'inin fiziksel şiddete, kadınların %16'sının ve erkeklerin %7'sinin cinsel şiddete, kadınların %10'unun ve erkeklerin %2'sinin ısrarlı takibe maruz kaldığı bildirilmiştir.

Psikolojik şiddet açısından ise kadın ve erkeklerin eşit oranda (%47) mağduriyet yaşadığı rapor edilmiştir. Türkiye'de ise verilere göre, yakın partnerin uyguladığı fiziksel istismar ortalama %34, cinsel istismar %19, psikolojik/duygusal istismar %56, ekonomik %11 olarak bulunmuştur (DSÖ, 2022b).

Ergen gruplarda da durumun benzer nitelik taşıdığı görülmüş, Amerika'da lise öğrencileri ile 2013 yılında yapılan bir çalışmada, kız öğrencilerin %20.9'u erkek öğrencilerin ise % 10.4'ü ergen flört şiddetini 12 aylık dönemde tecrübe ettiklerini ifade etmişlerdir (Vagi ve arkadaşları, 2015). Yine Amerika'da yaşları 13-17 olan flört eden lise öğrencilerinin partnerleri tarafından uğradıkları şiddet türleri ve oranları fiziksel şiddet (%10), cinsel şiddet (%11), cinsel birlikteliğe zorlama (%7) şeklindedir (Center for Disease Control and Prevention [CDC], 1991-2021). Meksika'da yaş ortalaması 20.16 olan 3.495 öğrencinin %88'i ise partnerleri tarafından herhangi bir istismara maruz kalmadığını ancak %27'si ilişkide sıkışıp kaldığını, anlaşılmayan bir istismarın olduğunu bildirmiştir (Ayala ve ark., 2014). Türkiye'de Selçuk ve meslektaşlarının (2017) yürüttüğü çalışmada ise flört ilişkisi olan 292 üniversite öğrencisinin %39.5'inin psikolojik, %8.5'inin fiziksel, %3.9'unun cinsel şiddet mağduru olduğu bildirilmiştir. Kimlik gelişiminin sağlandığı ve yetişkinliğe atılan adımların olduğu bu dönemde şiddete maruz kalmak ve bu şiddetin yakın partneri tarafından gerçekleşmesi kişilerde olumsuz durumlara neden olabilmektedir. Daha önce aile içinde şiddete tanık olmuş veya maruz kalmış ergen bireyler, şiddeti bir norm olarak kabul edebilir. Bu da romantik ilişkiye dair gerçeklik algılarını etkileyebilir. Romantik ilişkisinde yaşadığı şiddet ergen bireyin benlik algılarını etkileyebilir ve kendisini yetersiz, güvensiz, sevilmeyen biri olarak görmesine, diğerlerine ve dünyaya karşı karamsar bir bakış açısına sahip olmasına neden olabilir. Ayrıca bu çarpık düşünceler yetişkin yaşamına aktarılabilir ve yetişkinlikte oluşan partner ilişkisinin temelini de sarsabilir (Knox ve ark., 2009). Bu sebeple, yakın partner şiddeti ile mücadele etmek ve sağlıklı nesiller yetiştirmek amacıyla ergenlik döneminde yaşanabilecek yakın partner şiddetini önlemeye yönelik programların ülkemizde de yaygınlık kazanması gerekmektedir (Parlak ve Canel, 2021). Türkiye'de, kadınlar ve çocuklar başta olmak üzere şiddete maruz kalan bireylerin korunması ve şiddet vakalarına etkin biçimde müdahale edilebilmesi amacıyla çeşitli politika ve uygulamalar geliştirilmiştir. Emniyet Genel Müdürlüğü tarafından geliştirilen Kadın Destek (KADES) uygulaması aracılığıyla acil yardım talebinde bulunan şiddet mağduru kadınların konum bilgisi acil çağrı merkezleriyle paylaşılmakta ve bu sayede kolluk kuvvetlerinin en kısa sürede olay yerine ulaşması sağlanmaktadır (İç İşleri Bakanlığı,

2018). Türkiye Kadın Dernekleri Federasyonu (TKDF) tarafından, ev içi şiddet vakalarının bildirilmesini kolaylaştırmak amacıyla da bir acil yardım hattı uygulaması geliştirilmiştir. Acil yardım hattına yapılan başvuruların %92.5'u kadınlar, %2.9'u erkekler ve %2.2'si kız çocukları tarafından gerçekleştirilmiştir. Vakaların dağılımına bakıldığında, bildirilen şiddet türlerinin çoğunluğunu psikolojik (%40.93) ve fiziksel şiddet (%36.74) oluşturmaktadır. Veriler, saldırganların yaklaşık %60'ının mevcut veya geçmişteki partnerlerden oluştuğunu göstermektedir (TKDF, 2025).

### 2.5.2. Yakın Partner Şiddeti Risk Faktörleri

Yakın partner şiddetini önleme ve müdahale çalışmalarında dikkate alınması gereken en temel unsurlardan biri, şiddetin ortaya çıkmasında etkili olan risk faktörleridir. Bu faktörlerin ayrıntılı biçimde değerlendirilmesinin, geliştirilecek programların risk altındaki bireyleri daha doğru ve etkili bir şekilde yönlendireceği öngörülmektedir. Bu nedenle, bu bölümde YPŞ'ye neden olan risk etmenlerine değinilmiştir.

Capaldi ve meslektaşlarının (2012) yürüttüğü sistematik derleme çalışmasında 170'i yetişkinleri, 58'i ergen grupları kapsayan toplamda 228 makale değerlendirilmiştir. YPŞ risk faktörlerini, (a) partnerlerin bağlamsal özellikleri (demografik, mahalle, toplum ve okul faktörleri), (b) partnerlerin gelişimsel özellikleri ve davranışları (örneğin aile, akran, psikolojik/davranışsal ve bilişsel faktörler) ve (c) ilişki etkileri ve etkileşim kalıpları olmak üzere üç başlık altında incelemişlerdir. Elde edilen sonuçlara göre ergenlik ve genç yetişkinlik, işsizlik, düşük gelir, mahrumiyet, azınlık olma, sert ebeveyn muamelesi, çocukluk şiddeti ve çocuk istismarı öyküsü olma, ergenlikte saldırgan akran grubuyla etkileşim içinde olma, sosyal izolasyon, davranış (antisosyal) ve içselleştirme (depresyon) sorunları, alkol ve madde kullanımı, ilişki memnuniyetsizliği risk faktörü oluştururken ileri yaş, olumlu ebeveyn tutumları, yüksek arkadaşlık kalitesi ve sosyal destek koruyucu faktör olarak nitelendirilmiştir. Depresif belirtilerin ve alkol kullanımının ise erkeklerden ziyade kadınlarda daha büyük bir risk faktörü olduğu göze çarpmaktadır. Diğer çalışmalarda çoğunlukla kadın olmanın risk faktörü olabileceği iddia edilirken bu çalışmada tutarsız sonuçlar elde edilmiştir. Bir başka çalışmada da yine 45 yaş altı olmanın, düşük eğitim seviyesinin, çocuk sahibi olmamanın ve partnerin alkol kullanımının da YPŞ için risk faktörü oluşturabileceği bulunmuştur (Sönmez-Güngör, 2021). Kadının sosyo-ekonomik durumunun yüksek olmasının da erkek ve kadın arasında bir güç dengesizliği yarattığı

gerekçesiyle bir risk faktörü olabileceği bazı kaynaklarda belirtilmiştir (Altınay ve Arat, 2007; Goodyear-Smith ve Laidlaw, 1999). Bununla birlikte, çiftlerin ilişki süresinin fiziksel şiddet için olmasa bile duygusal/psikolojik şiddet için risk unsuru sayılabileceği bulunmuştur. Buna bağlı olarak ilişki süresi uzadıkça psikolojik/duygusal şiddet görme olasılığı da artmaktadır (Jacobson ve ark., 1996). Zara-Page ve İnce (2008), çiftlerin problem çözme becerileri ile psikolojik tepkilerinin yeterince gelişmemiş olmasının, ataerkil toplum yapısı ve toplumsal normlarla birlikte, Kur'an'daki bazı ayetlerin ataerkil yapıyı destekleyici biçimde yorumlanmasının, YPŞ açısından bir risk faktörü oluşturabileceğini öne sürmüştür.

Bulut, Aslan ve Arslantaş (2010) çalışmalarında YPŞ'nin risk etmenlerini bireysel, kişilerarası ilişki ve sosyo-kültürel faktörler bağlamında ele almışlardır. Çalışmada şiddet uygulayan eşin geçmişte kötüye kullanımının ve şiddet görme hikayesinin olmasının YPŞ için önemli riskler taşıdığı vurgulanmıştır. Murrell (2007) de çocukluğunda aile içi şiddete tanık olan ve istismar edilen erkeklerin yetişkinlikte daha fazla şiddet ve istismar suçu işlediğini bildirmiştir. Aynı zamanda, ailede erkeğin egemen olması, erkeğin birden fazla eşe sahip olması, şiddetin sosyal olarak kabul edilmesi, toplumda yüksek düzeyde genel şiddetin olması ve evliliklerde YPŞ'ye karşı yeterli yasal yaptırımların olmaması da YPŞ'nin ortaya çıkmasında ve devam etmesinde etkili olabilmektedir (Bulut ve ark., 2010).

### 2.5.3. Yakın Partner Şiddetinde Cinsiyet Faktörü

YPŞ çalışmalarında kadınların daha çok mağdur, erkeklerin ise fail rolünde olduğu görülmektedir (Selçuk ve ark., 2017; Taştan ve Yıldız, 2019). Erkeklerin YPŞ mağduriyetlerinin düşük olmasının sebebi toplumsal cinsiyet rolleri ve normları olabilmektedir. Toplumsal cinsiyet normları erkeğin sadece şiddeti uygulayan kişi/ fail olarak görülmesine, mağduriyetin inkar edilmesine veya eksik bildirilmesine neden olabilmektedir (Ferreira ve ark., 2023; Hine ve ark., 2020).

Dünyada ve Türkiye'de 2016, 2017 ve 2018 yıllarını kapsayan verilere bakıldığında kadın cinayetlerinin %96.2'sinin failinin erkek olduğu, faillerin %63.5'inin eş/yakın partnerlerin oluşturduğu bulunmuştur. (Taştan ve Yıldız, 2019). Türkiye'de yapılan başka bir çalışmada kadınların %37.9'unun partnerleri tarafından duygusal/psikolojik şiddete maruz kaldığı saptanmıştır (Dikmen ve Çankaya, 2023). Fransa'da psikiyatri acil kliniğine başvuran 152 hastanın %38.2 (58 kişi) aile içi şiddeti deneyimlediği, büyük çoğunluğunun ise (%47.6) yine kadınları kapsadığı görülmüştür (Leveque ve ark., 2023). COVID-19

pandemisi süresince yürütülen araştırmalar, ev içi şiddet vakalarında belirgin bir artış yaşandığını göstermektedir. Özellikle kadına yönelik şiddet oranlarının pandemi öncesine kıyasla yaklaşık üç katına çıktığı belirtilmiştir. (Ünal ve Gülseren, 2020). Başka bir çalışmada ise Türkiye'de pandemi döneminde şiddet oranında bir değişme olmadığı, pandemi dönemi öncesinde de şiddet oranlarının yüksek olduğu görülmüştür (Güngör ve ark., 2021).

Erkeklerle yapılan çalışmalarda da erkeklerin de en az kadınlar kadar şiddet mağduru olduğu ancak mağduriyet oranlarının toplumsal yargılar nedeniyle yeterince gün yüzüne çıkamadığı iddia edilmiştir. Bu sebeple oranların yanıltıcı olabileceği düşünülmektedir (Adak, 2013). Literatürdeki bazı çalışmalar YPŞ mağduru olan erkeklerin sayısının da kayda değer miktarda olduğunu göstermiştir. Ulusal Suç Mağduriyeti Anketi 2010 yılı verilerine göre, son 12 ayda yakın partner şiddeti deneyimlemiş erkek bireylerin sayısının 101.530 (%22) olduğu bildirilmiştir (Truman, 2011). Amerika'da 2010 yılında yapılan Ulusal Eş Şiddeti ve Cinsel Şiddet Araştırmasına göre ağır fiziksel şiddet mağduru olan erkekler %41.7 iken kadınlarda bu oran %58.3 olmuştur. Bu sonuçlar, neredeyse kadınlar kadar erkeklerin de bu şiddet türüne maruz kalabildiğini göstermiştir. Psikolojik şiddet ve kompulsif kontrol mağduru olan erkeklerin ise kadınlardan daha fazla olduğu bulunmuştur (Hoff, 2012). Uganda'da evli erkekler ile yapılan çalışmada 2559 evli erkeğin %44'ünün YPŞ deneyimlediği tespit edilmiştir. En yaygın YPŞ kategorisi %36 ile duygusal/psikolojik şiddet olurken, bunu takip eden %20 ile fiziksel şiddet olmuştur. En az yaygın olan kategori ise %8 ile cinsel şiddet olmuştur (Gubi ve ark., 2022). Hindistan'da evli erkeklerle yapılan çalışmada ise erkeklerin partnerleri tarafından en çok ekonomik şiddete, sonrasında sırasıyla, fiziksel, duygusal/sözel ve cinsel şiddete maruz kaldığı bulunmuştur. Eşleri tarafından şiddete maruz kalmak erkekler için bir utanç kaynağı olmuştur. Şiddete uğrayan erkek, duygusal ve maddi anlamda partnerine bağımlı olup ilişkiyi bitirme düşüncesi içine girdiğinde ise depresyon ve kaygı belirtileri göstermektedir. (Sarkar ve ark., 2007, Akt. Kumar, 2012, s.293). Hines ve Emily (2010) erkeklerin de partnerleri tarafından ciddi seviyede şiddete maruz kaldığını, en çok ise psikolojik şiddet (kontrolcü davranışlar, tehdit-zorlama, agresif davranışlar, aşağılama, küçümseme, korkutma, çocuğu kullanma, sosyal destekten izole etme vb.) deneyimlediklerini raporlamıştır.

Sonuçlara bakıldığında YPŞ'nin hem erkek hem kadınlarda bu kadar yüksek olmasının mağdurların beden ve ruh sağlığı sorunlarını da beraberinde getireceği

düşünülmektedir. Bir sonraki bölümde YPŞ'nin mağdurlar üzerindeki sonuçlarından bahsedilmiştir.

### 2.5.4. Yakın Partner Şiddetinin Sonuçları

Dünya sağlık Örgütü'ne (2013) göre insan hakları ihlali sayılan ve dünya üzerindeki en büyük sağlık problemlerinden biri olan YPŞ'nin, mağdurların fiziksel sağlıkları ve ruh sağlıkları üzerinde olumsuz etkileri bulunmaktadır. Örneğin, maruziyet yaşayan kişilerde iskelet-kas problemleri hafif doku zedelenmeleri, genital travmalar gibi fiziksel travmaların yanında, ruh sağlığı problemleri, alkol-madde kullanımları, somatoform bozukluklar gibi psikolojik travma ve strese bağlı bozukluklar da görülebilmektedir. Bunlara ek olarak kişilerde, korku ve kontrol odaklı sorunlar (korunmasız ve güvenli olmayan cinsel birliktelikler, istenmeyen gebelik, HIV, cinayet, intihar) da ortaya çıkabilmektedir. Şiddet mağduru kadınlarda zayıf fiziksel sağlık gözlenirken jinekolojik problemlere, bağışıklık sistemi sorunlarına, günlük aktiviteleri gerçekleştirme sorunlarına, fiziksel ağrı ve hafıza kayıplarına da sıklıkla rastlanmaktadır (Campbell, 2002; García-Moreno ve ark., 2005; Woods ve ark., 2005).

Aynı zamanda yakın partner şiddeti, ölümcül sonuçlar da doğurabilmektedir. Yapılan araştırmalar, YPŞ'ye maruz kalan bireylerde intihar riskinin anlamlı düzeyde arttığını göstermektedir (Leveque ve ark., 2023). Benzer şekilde, acil servise başvuran kadınların yaklaşık %40'ının başvuru nedeninin partner şiddetine bağlı olması (Foa ve ark., 2000), bu şiddet biçiminin ciddi tıbbi müdahale gerektirecek düzeyde travmatik olabileceğini ortaya koymaktadır. En çarpıcı bulgulardan biri ise kadın cinayetlerinin büyük çoğunluğunun failinin mağdurun partneri ya da eski partneri olmasıdır (Campbell, 2002). Tüm bu veriler, YPŞ'nin yalnızca bir ilişki sorunu değil, bireyin yaşam hakkını tehdit eden ölümcül bir halk sağlığı sorunu olduğunu göstermektedir. Ne yazık ki Türkiye'de ölümcül sonuçlanan YPŞ oranları oldukça yüksektir. Kadıncinayetleri.org sitesinde 2010 yılından 2020 yılına kadarki sürede 1656 kadının yakın partneri tarafından öldürüldüğü, bunların 431 tanesinin boşanma/ayrılık sürecinde meydana geldiği raporlanmıştır.

Yakın partner şiddetinin aynı zamanda psikolojik çıktıları da bulunmaktadır. Şiddeti deneyimlemiş 18-87 yaş aralığındaki kadınların bu deneyimi yaşamamış olanlara göre daha düşük yaşam doyumuna sahip olduğu bulunmuştur (Zlotnick ve ark., 2006). Yakın partner şiddetinin yaşam doyumunu etkilemesi, depresif belirtiler vb. gibi psikolojik sorunların

ortaya çıkmasını da kaçınılmaz kılabilmektedir (Dikmen ve Çankaya, 2023). Ev içi şiddet mağduru kadınların depresif belirtilerin yanında bazı kaygı bozukluklarına da sahip olduğu görülmüştür (Leveque ve ark., 2023; Urhan, 2013). Urhan (2013) mağdur kadınlarda depresyon ve travma sonrası stres bozukluğunun (TSSB) kronik olabileceğini ifade etmiştir. Yeme bozukluklarının da hem kadın hem erkeklerde YPŞ ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Bartlett ve ark. 2018; Bundock ve ark., 2013). Bunun da yalnızlık korkusuyla ve düşük sosyal destek ile ilişkili olabileceği bulunmuştur (Momene ve ark., 2022; Schrink ve ark., 2015). Bir meta-analiz çalışmasında (Spencer ve ark., 2024) YPŞ, biyopsikososyal model çerçevesinde değerlendirilmiş ve incelenen çalışmalarda duygusal YPŞ maruziyetinin intihar düşüncesi, travma sonrası stres, anksiyete, depresif, somatik semptomlar, borderline kişilik bozukluğu, antisosyal kişilik bozukluğu, psikolojik sıkıntı, fiziksel acı, travma, öfke, utanç ve zayıf fiziksel sağlık ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Yakın partner şiddeti aynı zamanda, anne ve bebek sağlığının daha da önem kazandığı dönemlerden biri olan gebelik döneminde de karşımıza çıkmaktadır. Kadınların %3-13'ünün gebelik döneminde YPŞ'ye maruz kaldığı görülmüştür. Bu maruziyetin ise hem bebek hem anne için zararlı sonuçları olabileceği ifade edilmiştir (Campbell, 2002; Yüzügüler ve ark., 2023). Partnerleri tarafından şiddete maruz kalmış kadınlarda doğum sonrası depresyon ve kaygı semptomları görülebilmektedir. Üstelik bu semptomlar sadece annelerde değil babalarda da YPŞ maruziyetinde ortaya çıkabilmektedir (Dennis ve ark. 2022; Ludermir, 2010; Nishigori ve ark., 2020; Tho Tran ve ark., 2018). Bozkurt ve Daşıkan (2016) gebelikte eş şiddetine maruz kalmanın bebeğin prematüre veya ölü doğmasına, gelişimsel ve davranışsal problemlerinin olmasına; annenin ise TSSB, depresyon, kaygı, bağlanma problemlerinin fiziksel yaralanmalarının ve emzirme sorunlarının ortaya çıkmasına neden olabileceğini vurgulamışlardır. Ayrıca, babaların da eşlerinden duygusal şiddet görmesi hem depresyon düzeylerini hem de çocuklarına olan bağlanmalarını etkilemektedir (Tokgöz Kekeç, 2023).

Yakın partner şiddetinin yaygın olduğu ailelerin henüz yürümeye başlamış çocuklarında da davranış problemlerinin çıktığı belirtilmiştir (Easterbrooks ve ark., 2018). Başka çalışmalarda da YPŞ'ye tanık olmuş çocuklarda daha fazla dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (Bauer ve ark., 2013), anne-babaya saldırganlık (Pu ve Rodriguez, 2021) ve bebeklerde daha az güvenli bağlanma (Noonan ve Pilkington, 2020) görülmüştür.

Bunların yanında şiddetin nesilden nesile aktarılabilen bir olgu olması da şiddetin sonuçlarından biri olarak kabul edilmektedir. Birçok çalışmada da bahsedildiği şekilde geçmişte şiddetin herhangi bir türüne maruz kalmış veya tanık olmuş kişiler gelecekte de yine şiddet mağduru olabilmektedir. Hatta sadece mağdur olmak değil şiddeti uygulayan kişi (fail) de olabilmektedirler (Bahatti ve ark., 2022; Murrell ve ark., 2007; Öberg ve ark., 2021; Zara Page ve İnce, 2008). Sosyal öğrenme kuramına göre de aile içi şiddet ve YPŞ geçmişte öğrenilen, kişiden kişiye aktarılan, karmaşık bir yapıya sahiptir ve gerekli önlemler alınmadıkça şiddetin yeniden ortaya çıkması beklenilen bir durumdur (Bulut ve ark., 2020; Deniz, 2022; Pu ve Rodriguez, 2021; Vasi, 2019). Gökkaya ve Öztürk (2021) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, çocuklukta aile içi şiddet öyküsü bulunan kişilerin diğer bireylerle kıyaslandığında gelecekte hem şiddet mağduru hem de şiddet faili olma riskinin daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Bunun ise uygulanılan şiddet türü ile bir ilişkisi bulunmamıştır. Fakat, geçmişte fiziksel şiddet görmüş olan kadın öğrencilerin psikolojik şiddet maruziyeti açısından daha savunmasız oldukları bir başka çalışmada bulunmuştur (Selçuk ve ark., 2017). Murrell ve meslektaşları (2007) çocukluğunda aile içi şiddete tanık olan ve istismar edilen erkeklerin yetişkinlikte daha fazla şiddet ve istismar suçu işlediğini bildirilmiştir. Kadınlar ise çocukluğunda aile içi şiddete maruz kaldığında bu durumu normalleştirebilmekte ve şiddetin sürdürülmesine neden olabilmektedir. Sonuç olarak, bu kadınlar mevcut partnerleri tarafından da şiddete maruz kalabilmektedir. Kadınların eğitim ve gelir seviyesi düştüğünde de depresif belirtilerin görülme olasılığı yükselmektedir (Akalın ve Arıkan, 2017).

Yakın partner şiddetinin yaygınlığı, risk etmenleri ve sonuçları göz önüne alınarak önleme ve erken müdahale çalışmalarının artırılması gerekmektedir. Dünyada ve Türkiye'de şiddetin önlenmesine yönelik birçok çalışma, kurum ve kuruluş bulunmaktadır. İnsan Hakları Beyannamesi, Avrupa İnsan Hakları Sözleşmesi, Kadına Yönelik Şiddetin ve Aile İçi Şiddetin Önlenmesi ve Bunlarla Mücadeleye İlişkin Avrupa Konseyi Sözleşmesi, Kadına Karşı Şiddetin Tasfiye Edilmesine Dair Bildiri, Türk Medeni Kanunu, 6284 sayılı Ailenin Korunması ve Kadına Karşı Şiddetin Önlenmesine Dair Kanun, Şiddet Önleme ve İzleme Merkezleri bunlara örnek olarak verilebilir. Aile içi şiddetle mücadeleye yönelik yasalar, kurumsal yapılar ve destek mekanizmaları oluşturulmuş olsa da bu önlemler ne yazık ki şiddetin tamamen önlenmesini sağlayamamaktadır. Bu durum, özellikle YPŞ ve aile içi şiddet konusunda daha fazla araştırma yapılması gerekliliğini ortaya koymaktadır. Yakın partner şiddetinde en sık rastlanan ve partnerlerin ruh sağlığı üzerinde derin ve kalıcı etkiler

bırakan psikolojik/duygusal şiddet (Coker ve ark., 2000), fiziksel iz bırakmaması nedeniyle çoğu zaman görünmez kalabilmektedir. Fakat bu şiddet türü mağdurun benlik saygısını zedeleyerek kaygı bozuklukları, depresyon, TSSB gibi ciddi psikolojik sonuçlara yol açabilmektedir. Özellikle sistematik bir biçimde uygulanan ve mağdurun gerçeklik algısını sarsarak öznel deneyimlerini sorgulamasına neden olan akıl bulandırma (gaslighting) davranışı, psikolojik şiddetin en manipülatif biçimlerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle, bir sonraki bölümde akıl bulandırmanın tanımı, dinamikleri ve YPŞ bağlamındaki etkileri ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

### 2.6. Akıl Bulandırma (Gaslighting)

Akıl bulandırma kelime anlamı olarak bir kişinin başka bir kişi üzerinde uyguladığı bir dizi psikolojik/duygusal manipülasyon tekniği olarak adlandırılabilir. Uygulanan bu manipülasyon sonucunda mağdur kişide, akıl bulanıklığı, şüpheye düşme, kendi gerçeklik algısını sorgulama ve delirdiğini düşünmesi gibi davranış ve düşünce modelleri ortaya çıkmaktadır (Calef ve Weinshel, 1981; Stern, 2007).

Akıl bulandırmanın ilk olarak ortaya çıkması 1938'e dayanmaktadır. Kavram, *Gaslight* adlı bir tiyatro oyunuyla, daha sonrasında ise tiyatro oyununun filme uyarlanmasıyla rağbet görmeye başlamıştır. Film, evli bir çiftin ilişkisi üzerinden psikolojik şiddetin yıkıcı etkilerini konu edinmektedir. Hikâye, Paula isimli genç bir kadının geçmişinde yaşadığı trajik bir olayla başlar. On yıl önce, opera sanatçısı olan teyzesiyle birlikte Londra'da yaşayan Paula, teyzesinin ani ve gizemli ölümüyle sarsılır. Cinayet zanlısı hiçbir zaman bulunamazken, olayın ardından teyzesine ait değerli mücevherlerin kaybolduğu anlaşılır. Bu olaydan sonra, teyzesinin Londra'daki evi Paula'ya miras kalır. Paula ise bu travmatik sürecin ardından İtalya'ya giderek müzik eğitimi almaya başlar ve burada Gregory adlı bir adamla tanışarak evlenir. Gregory, Paula'yı Londra'ya dönmeye ve miras kalan evde birlikte yaşamaya ikna eder. İlk zamanlarda her şey yolunda görünse de zamanla Paula, evde birtakım tuhaflıklar yaşamaya başlar. Gregory'nin her gece nereye gittiğini açıklamadan evden çıkması, Paula'nın zihinsel bütünlüğünü sorgulamasına neden olur. Bu süreçte Paula, eşyaların yer değiştirmesi, bazı nesnelerin kaybolması, gaz lambalarının ışığının düzenli olarak kısılması ve tavan arasından gelen ayak sesleri gibi olaylarla karşı karşıya kalır. Tüm bu yaşananları Gregory ile paylaştığında ise Gregory,

Paula'nın yorgun olduğunu, hayal gördüğünü ve zihinsel sağlığını kaybetmeye başladığını öne sürerek gerçekliği sorgulamasına neden olur.

Bu sistematik manipülasyonun temel amacı, Gregory'nin evin tavan arasına gizlenmiş olan mücevherleri ele geçirme planıdır. Bu hedef doğrultusunda Gregory, Paula'yı zihinsel olarak izole ederek onun gerçeklik algısını sarsar ve dış dünyayla bağını koparmaya çalışır. Dahası, evde çalışan hizmetçiyle flört ederek hem Paula'yı daha da yalnızlaştırır hem de çalışan aracılığıyla psikolojik baskıyı derinleştirir. Paula hizmetçinin saygısız tutumlarını dile getirdiğinde ise Gregory, onun abarttığını söyleyerek şikâyetlerini geçersizleştirir. Zamanla Paula, yaşadığı deneyimleri sorgulamaya ve kendisinden şüphe duymaya başlar. Gregory'nin ısrarlı ve inandırıcı söylemleri sonucunda kendi akıl sağlığına dair kuşkular geliştirir, direnç göstermekte zorlanır ve teslimiyetçi bir tutum sergilemeye başlar. Film, Gregory'nin manipülasyonlarının genç bir dedektif tarafından ortaya çıkarılmasıyla sona erer. Bu gelişme, Paula'nın zihinsel bütünlüğünü yeniden kazanmasına ve aslında sağlıklı bir birey olduğuna yeniden inanmasına olanak tanır (Cukor, 1944).

Kavram daha sonrasında da birçok film ve diziye konu olmuştur. Literatüre ilk defa 1960'larda konu olan akıl bulandırma, (Örneğin Barton ve Whitehead, 1969) daha sonrasında birçok farklı alanda popüler olmaya başlamıştır (Örn, Calef ve Weinshel, 1981; Dorpat, 1996; Gass ve Nichols, 1988). Kavram henüz çok yeni olmasına rağmen son yıllarda sağlıkta, politikada, romantik ilişkilerde akıl bulandırma üzerine çalışmaların olduğu görülmüştür (Akdeniz ve Cıhan, 2023; Au ve ark., 2022; Shane ve ark., 2022; Shousha, 2023). Hatta, 2022 yılında akıl bulandırma kavramının arama motorlarında %1740 artış göstermesi ve yıl boyunca da büyük ilgi görmesi Merriam-Webster tarafından 2022 yılının kelimesi olarak seçilmesini sağlamıştır (Merriam-Webster, 2022).

Türkiye'de ise akıl bulandırma kavramı 2020'lerde alanyazına kazandırılmaya başlanmıştır (Örneğin Akiş ve Öztürk, 2021; Nazir ve Özçiçek, 2022). Türkçe literatürde gaslighting'in henüz bir Türkçe karşılığı ne yazık ki yoktur. Bu sebeple akıl bulandırmaya maruz kalan kişi için *gaslightee* ve akıl bulandırmayı uygulayan kişi için *gaslighter* kelimeleri alanyazında zaman zaman kullanılmaktadır. Daha önce bir çalışmada akıl bulandırma kavramının karşılığı olarak *sönümleme* kelimesi kullanılmıştır. Sönümlemek, söndürmek ile aynı kökten gelen ve bir salınım hareketinin genliğini küçültmek, azaltmak, itfa etmek anlamına gelen bir fizik terimidir (Gören, 2024). Ancak akıl bulandırma failin mağdurun zihni üstünde sistematik bir biçimde çalışarak, mağdurun şüpheye düşmesine ve

fikirlerinin etkilenmesine, mağdurun yetersiz olduğu bir konuda herhangi bir kanıt olmaksızın onu suçlayarak, mağdurun gerçeklik algısını sorgulatmasına ve kişinin aklını kaybettiğini düşünmesine neden olması sebebiyle sönümleme kavramının, anlam itibariyle akıl bulandırmayı yeterince yansıtmadığı düşünülmüştür. Mevcut çalışmada kullanılan akıl bulandırma terimi kafayı bulandırmak deyimine ithafen kullanılmıştır. Kafayı bulandırma Türk Dil Kurumu'na (TDK) göre *önceki düşünceleri alt üst etmek, değiştirmek* olarak tanımlanmış buna göre kafası bulanan kimse *bir olay karşısında aklı karışmış, anlayamaz, kavrayamaz durumuna gelmiş kimse* olarak tanımlanmaktadır. Yine mevcut çalışmada *gaslightee* yerine mağdur, kurban veya maruz kalan kişi kavramları kullanırken *gaslighter* için uygulayıcı, fail, manipülatör kelimeleri kullanılmıştır.

### 2.6.1. Akıl Bulandırmaya İlişkin Teoriler

Akıl bulandırmayla ilgili en popüler teorilerden biri güç eşitsizliği teorisidir. Akıl bulandırma ilişkilerde bilinçli olduğu kadar bilinçsiz de yapılabilen bir güç taktiği olarak görülmektedir (Abramson, 2014). Buna göre güç farkının olduğu her türlü yapı ve kişiler arası ilişkide akıl bulandırma uygulaması görülebilmektedir. Patron-işçi ilişkisi, ebeveyn-çocuk ilişkisi, öğretmen-öğrenci ilişkisi gibi ilişkiler güç eşitsizliği oluşturan durumlara örnek olarak verilebilir. İlişkilerde gücün belirlenmesi kişinin ilişkiye doyum ve kaynak sağlanmasına bağlıdır (Wolfe, 1959, Akt. Sönmez, 2020). Kişilerin cinsiyeti, sosyo-ekonomik durumu, duygusal yakınlığı, kişisel hizmetleri bu kaynaklara aracılık etmektedir (Safilios-Rothschild, 1976). Bu kaynakları sağlayabilen kişiler ilişkide daha güçlü konumda olabilmektedir (Sprecher, 1985). Cinsiyet temelli değerlendirildiğinde erkeklerin kadınlardan daha güçlü konumda olduğu görülmektedir (Diekman ve ark., 2004; Falbo ve Peplau, 1980; Sprecher, 1985; Sprecher ve Felmlee, 1997). Kişilerin ekonomik olarak diğerinden fazla kazanması (Sprecher, 1985), daha yüksek eğitim seviyesine sahip olması (Caldwell ve Peplau, 1984) ilişkilerdeki gücü yönetebilmektedir. Partnerinden daha güçlü olduğunu düşünen kişiler de partnerleri üzerinde daha fazla güç taktiği uygulamaya meyilli olabilmektedir (Falbo ve Peplau, 1980). Güç eşitsizliğinin/dengesizliğinin olduğu yakın ilişkilerde ilişki memnuniyetsizliğinin ve bağlılığın daha düşük olduğu (Lennon ve ark., 2013), şiddet davranışlarının daha yüksek düzeyde olduğu da görülmektedir (Martín-Lanas ve ark., 2021). Akıl bulandırmanın ise kişilerarası güç ile eğrisel bir ilişkisinin olduğu bilinmektedir. Yüksek ve düşük düzeyde güce sahip bireyler, orta düzeyde güce sahip olanlara kıyasla akıl bulandırma taktiklerini daha sık kullanabilmektedir. Güç düzeyi yüksek

bireyler bu stratejileri çoğunlukla ilişkilerde kontrol kurmak ve bunu sürdürebilmek amacıyla kullanırken, güç düzeyi düşük bireyler ise geçmişte maruz kaldıkları akıl bulandırma deneyimlerinin etkisiyle benzer davranışları romantik ilişkilerinde sergilemektedirler (Graves ve Samp, 2021).

Kişilerarası güç eşitsizliğinin yanında, yapısal eşitsizliğin ve toplumsal eşitsizliklerin olduğu yerlerde de akıl bulandırma gerçekleşmektedir (Abramson, 2014). Politikacıların, devlet yöneticilerinin, işyeri, okul gibi yapılarda yönetici konumunda olan kişilerin ve cinsiyet normlarının yaygın olduğu toplumların ilişkilerinde akıl bulandırmaya sıklıkla rastlanabilmektedir (Stern, 2007).

Johnson ve arkadaşları (2021) dezavantajlı gruplara (ayrımcılığa uğrayan gruplara) yönelik akıl bulandırmayı mikro saldırganlık türü olarak nitelendirmektedir. Dışarıdan açıkça fark edilen saldırganca söz ve davranışlardan ziyade net bir biçimde tanımlanamayan ama kişilerin kendisini kötü hissetmesine neden olan davranışların bu gruplara daha çok uygulandığı görülmektedir. Mikro saldırganlığı gösterenler kendi haklılıklarını ve gerçeklik algılarını öylesine savunurlar ki mağdurlar kendi algılarından şüphe ederler. Bu sebeple, mikro saldırganlığın doğrudan yapılan ayrımcılık ile kıyaslandığında daha fazla etkisinin olduğu düşünülmektedir (Er, 2021).

Sweet'e (2019) göre, akıl bulandırma, cinsiyet, ırk, statü gibi güce dayalı sosyal eşitsizliğin olduğu yapılarda daha çok görüldüğü için makro saldırganlık olarak nitelendirilmelidir. Aynı zamanda akıl bulandırmanın cinsiyetçi bir yapısının olduğunu, romantik ilişkilerde oluşan sosyal eşitsizlik sayesinde erkeğin akıl bulandırma uygulamaları ile kadını sömürebileceğini iddia etmiştir. Bu sebeple, akıl bulandırmanın sadece etkili değil yıkıcı bir tarafının olabileceğini de savunmuştur.

Stark (2019), sosyal gücü yüksek olanın düşük olana uyguladığı akıl bulandırma türüne epistemik akıl bulandırma adını vermiştir. Bu türde, kişinin yetkinliği ve güvenirliği hakkında şüphe yaratılmaktadır. Sosyal anlamda eşit konumda olduğu bilinen ama ilişkisel güç farkının olduğu ilişkilerde ise manipülatif akıl bulandırma gerçekleşmektedir. Bu türde genellikle mağdurlar kadın olurken uygulayıcılar erkek olmaktadır. Kollektif bir olgu olan mizojinist akıl bulandırma ise kadına yönelik düşmanca tutumdan meydana gelmektedir. Bu türdeki akıl bulandırma davranışları, kadını ateerkil düzene yeniden dahil etmek için aleni bir biçimde yapılmaktadır.

Akıl bulandırma kavramına psikanalitik bir bakış açısıyla yaklaşan bir diğer önemli görüş Calef ve Weinshel'a (1981) aittir. Yazarların görüşüne göre akıl bulandırma bir yansıtmalı özdeşim biçimi olarak türemiştir. Diğer bir ifadeyle, bireyin kendisine ait olduğu ama kabullenmek istemediği bilişsel çelişkileri başka birine (yakın partnerine) empoze etmeye çalışması ve o kişide akıl bulanıklığı yaşatması durumudur.

Stern'e (2023) göre ise akıl bulandırma günümüzde bir salgın haline gelmiştir. Bunun sebebini ise toplum rollerindeki değişime, yaygınlaşan bireyselliğe-sosyal geri çekilmeye ve toplumda var olan akıl bulandırma kültürüne bağlamaktadır.

Toplum rollerindeki değişimin etkisini şu şekilde açıklamaktadır: II. Dünya Savaşı sırasında çoğu erkek orduya katılmış, erkeklerden geriye kalan iş gücü boşluğunu da kadınlar doldurmak zorunda kalmıştır. Böylece bu zamana kadar çoğunlukla evinde çocuklarıyla ilgilenen kadın, toplumda yer edinmeye ve güç kazanmaya başlamıştır. Kadınların toplumda güç elde etmeye başlamaları erkeklerin kendilerini tehdit altında hissetmesine neden olmuştur. Kadınların kazandığı güce yönelik erkeklerin tepkisi akıl bulandırma uygulamalarının şekillenmesine neden olmuştur. Ayrıca, Stern (2007) feminizm hareketinin akıl bulandırmanın olumsuz sonuçlarını beslediğini de iddia etmiştir. Feminizmin kadının güçlü ve bağımsız olması gerektiğine yönelik tutumları, akıl bulandırmaya maruz kalan kadınlarda utanç duygusunu artırmış ve kadınların yardım arayışına girmesini engellemiştir.

Günümüzden 30-40 yıl öncesine gidildiğinde bağlantıları daha sağlam bir toplum yapısının varlığı göze çarpmaktadır. Günümüzde ise bağlantıların çoğunlukla kopuk olduğu, daha bireysel bir toplum yapısının olduğu görülmektedir. Geleneksel toplum yapısında duygusal bağlantıların çeşitli olması bireyleri tek bir duygusal destek kaynağını özümsemekten ve o kişinin bireyin hayatı üzerinde muazzam bir etkisinin olmasından alıkoymaktadır. Modern toplumlarda ise bireyler vakitlerini bir veya birkaç kişiyle geçirmeyi tercih etmektedirler. Stern (2007), bu toplum yapısındaki bireylerin sevilme, onay alma ihtiyaçlarını giderebilmesi için tek bir kişiye bağlanmasının, o kişileri akıl bulandırmaya karşı daha açık bir hedef haline getireceğini vurgulamaktadır.

Son olarak Stern (2007), içinde bulunduğumuz zamanda toplumda yer alan bilgilerin doğruluğundan kimsenin emin olmadığını, yaşadığımız toplumun kendi içinde akıl bulandırma kültürü oluşturduğunu iddia etmektedir. Politikacılar başta olmak üzere reklam ve haber ajansları toplumun algısını değiştirmek için akıl bulandırmayı çok sık

kullanmaktadırlar. Böylelikle bireyler ne istediklerini ve ne düşündüklerini bilmeden pazarlanan görüşleri benimsemeye başlamaktadırlar.

Özetle, akıl bulandırmanın ilişkisel, yapısal, sosyal güç eşitsizliklerinden, kültüre ve topluma özgü bağlamlardan kaynaklandığı iddia edilmektedir. Bu bağlamların geniş yapıları içinde barındırması sebebiyle akıl bulandırma, aile yapısında, toplumun diğer yapılarında, sağlıkta, politikada, romantik ilişkilerde ve daha birçok alanda karşımıza çıkabilmektedir. Bu çalışmada ise akıl bulandırma, romantik ilişkiler bağlamında ele alınmış ve katılımcıların romantik ilişkilerinde maruz kaldığı akıl bulandırma deneyimleri güç eşitsizliği bağlamında tartışılmıştır.

### 2.6.2. Romantik İlişkilerde Akıl Bulandırma

Aklı bulandırma, romantik ilişkilerde sık sık gündeme gelen ve tartışılan bir konu olmuştur. Stern (2023), terapi seanslarında romantik ilişkilerde akıl bulandırma olgusuna sıkça rastlandığını belirtmiş; bu duruma maruz kalan bireylerin ilişkilerinde neden mutlu olamadıklarını anlamakta güçlük çektiklerini, zamanla kendilik değeriyle ilgili olumsuz algılar geliştirdiklerini ve majör depresif bozukluk belirtileri gösterdiklerini ifade etmiştir. Stern, çoğunlukla kadınların muzdarip olduğu bu duruma ilişkin olarak *Gaslight Etkisi* adlı bir kitap yayımlamıştır. Terapi süreçlerinden edindiği bulgular doğrultusunda akıl bulandırmayı tanımlamış; bu olgunun aşamalarını ve bireylerin bu durumla nasıl başa çıkabileceklerini ele almıştır. Bu bağlamda söz konusu eser, alanyazında önemli bir yer edinmiştir. Stern (2023), akıl bulandırmayı iki kişinin ortak bir eseri olarak tanımlamaktadır. Buna göre akıl bulandırma uygulayıcıları eş, dost, akraba, patron vb. kişiler olabilmektedir. Romantik ilişkilerdeki akıl bulandırmayı da iki kişinin (partnerlerin) birbiriyle yaptığı bir tango olarak nitelendirmektedir ve şöyle tanımlamaktadır:

Akıl bulandırmada, partneriniz, sizi kendi davranış ve motivasyonlarınızı yanlış hatırladığınıza, yanlış anladığınıza veya yanlış yorumladığınıza inandırmaya çalışmakta ve böylece zihninizde şüpheler yaratarak sizi savunmasız ve kafası karışmış bir hale getirmektedir. (s. 13)

Akıl bulandırma tangosunu gerçekleştirebilmek için şu iki şeyin olması gerekmektedir. İlki, partnerine şüphe tohumları serpen, onun aklını bulandıran ve gerçeklik algısını sorgulatan uygulayıcı/faildir. Bu kişi benlik duygusunu yükseklere taşımak, dünyada

güç sahibi olduğunu kanıtlamak ve bu duyguyu korumak için ciddi bir haklılık inancına sahiptir. Bu inancın ise katı ve değişmez bir şekli bulunmaktadır. İkincisi ise, kendi algılarından şüphe etmeye meyilli, partnerini idealleştiren, gerçeklik algısını onun oluşturmasına izin veren, tek başına yetersiz hisseden, onun onayına ve sevgisine ihtiyaç duyan mağdurdur. Eğer uygulayıcı, mağdurun en küçük bir korkusunu veya kaygısını keşfetmiş ise mağdur uygulayıcının sözlerindeki doğruluk payını göz ardı etmez ve ona inanmaya başlar. Böylece tango başlar ve mağdur, içinde bulunduğu bu etkileşimin bir manipülasyon olduğunu fark edemediği sürece, bu dans sürmeye devam eder (Stern, 2007).

Dorpat (1996), akıl bulandırma mekanizmasının iki temel amaca hizmet ettiğini belirtmektedir. İlk amaç, bireyin benlik algısını ve özgüvenini zayıflatmak; ikinci amaç ise mağdurun düşünce yapısı, duyguları ve davranışları üzerinde güç elde ederek bu güç aracılığıyla onu kontrol altında tutmaktır. Abramson (2014) da benzer şekilde akıl bulandırma uygulayıcısının, partnerinin benlik algısını ortadan kaldırmayı hedeflediğini belirtmektedir. Ancak, akıl bulandırmanın her zaman bilinçli bir şekilde gerçekleştirilmediğini de vurgulamaktadır. Yani uygulayıcılar partnerini manipüle ederken yaptıkları davranışın farkında olmayabilir, farkında olsa bile manipülasyon her zaman kötü niyetli olmayabilir. Sarkis (2018) ise akıl bulandırmanın genellikle sinsi ve yavaş bir şekilde ilerleyen, fiziksel, sözel, cinsel, ekonomik, psikolojik/duygusal istismarı içinde barındıran bir aile içi şiddet suçu olabileceğini iddia etmektedir. Maruz kalan kişilerin bu ilişkiye son vermemeleri durumunda, söz konusu ilişkinin onlarda tedavi edilmesi güç olumsuz etkiler bırakabileceğinden de bahsetmektedir.

### 2.6.3. Uygulayıcı / Fail Davranışları

Bir uygulayıcı/fail dışarıdan nasıl gözükür ya da hangi davranış kalıpları bir failin özelliklerini simgeler diye sorulduğunda Sarkis (2018) bir uygulayıcı modeli belirlemiştir. Buna göre bir uygulayıcının davranışları şu şekildedir:

- Özürleri daima koşulludur (Örneğin, ‘‘Aldattığım için özür dilerim. Sen kendine biraz çeki düzen verseydin bunların hiçbiri olmazdı’’ gibi cümleler söyleyebilirler)
- Üçüncü kişileri olaya dahil ederler, sorumluluktan kaçarlar (Örneğin, eşine bir şey söylemek için çocukları kullanırlar)

- İstedikleri olana kadar çok iyi davranırlar (Örneğin, ihtiyaçlarını karşılar karşılamaz nezaket maskelerini düşürürler)
- Özel ilgi beklerler (Örneğin, her sabah erkenden kahvesinin ve kahvaltısının hazır olmasını isterler)
- Kendi statülerinin altında gördükleri kişilere kötü davranırlar (Örneğin, başka bir işte çalışmak yerine çocuklarına bakan eşlerine köle gibi davranırlar)
- Zayıflıkları kullanırlar (Örneğin, ‘‘Seni annen bile sevmemiş, herkesi kendinden bıktırmayı başarıyorsun.’’ gibi cümlelerle kalp kırarlar)
- Başkalarıyla kıyaslarlar (Örneğin, ‘‘Neden diğerleri gibi güzel giyinmiyorsun ki… Bu kıyafetle çok demode gözüküyorsun’’ gibi cümlelerle partnerini kötü hissettirir)
- Kendi başarılarına takıntılıdırlar (Örneğin, ne kadar zeki olduğunu göstermek için okul dönemindeki ödüllerini ve başarılarını sürekli anlatırlar)
- Sadece kendisini seven insanlarla ilişki kurarlar (Örneğin, partnerinin arkadaşları boşanmaları gerektiğini söylediğinde partnerinin arkadaşlarıyla görüşmesini engelleyebilirler)
- İkilemde bırakırlar (Örneğin, partnerine çok kilolu olduğunu, zayıflaması gerektiğini söylemesine rağmen ona sürekli kilo aldıracak yemekler yedirtirler)
- Kendi fiziksel görüntülerine takıntılıdırlar (Örneğin, mükemmel görünmek için estetik ameliyatı olabilirler.)
- Başkasının (partnerinin) da görünüşüne takıntılıdırlar (Örneğin, ‘‘Bu aptalca kıyafetleri nereden buluyorsun aklım almıyor gerçekten.’’ gibi eleştirel cümleler söylerler.)
- Kandırırlar (Örneğin, maddi yetersizlikten yakınıp kira ödeyemediğini dile getirirken, mevcut parasını kumar oynamakta kullanırlar.)
- Başkalarında korkuya neden olurlar (Örneğin, partnerleri, onun öfkesini tetiklememek adına mümkün olan her türlü çabayı gösterirler.)

- Kötü huyları vardır (Örneğin, bile bile incitmeye çalışırlar, partnerlerini aşağılarlar. ‘‘Senin gibi bir beceriksizi işe aldıkları için aptal olmalılar.’’)

- Başkasının ne dediğinin ve ona uygulayacağı yaptırımların onun için hiçbir önemi yoktur. Sadece kendi bildiklerini okurlar (Örneğin, kendisine öfke duyulduğu için fiziksel mesafe koyularak yatakların ayrılması durumunda dahi, bu duruma tepkisiz kalarak rahat bir şekilde uyumaya devam edebilirler)

- Empati kuruyormuş gibi yaparlar, ama bu sahtedir (Örneğin, partnerinin üzgün olduğunu ifade etmesine rağmen, dikkati televizyon ekranındaki bir spor karşılaşmasına yönelmiş olabilir.)

- İlişkinin sorumluluğunu almazlar (Örneğin, çift terapisine gitme önerisi karşısında “sorunlu olan sensin, senin gitmen yeterli” şeklinde yanıt verebilirler.)

- Partnerini sosyal çevresinden izole etme eğilimi gösterirler. (Örneğin partnerine yakınlarının onu yeterince önemsemediğini ifade ederek, onun aile ve arkadaş ilişkilerinden uzaklaşmasına neden olabilirler.)

- Üçüncü kişileri manipülasyon aracı olarak kullanabilirler. (Örneğin, yakın çevredeki kişiler onun ne kadar mükemmel olduğunu, yaşanan kötü olayların abartıldığını söyleyebilirler.)

- Sadakat beklentisi tek yönlüdür; kendi sadakatsizlikleri meşrulaştırılırken, partnerin benzer davranışları ciddi şekilde cezalandırılır. (Örneğin, kendileri sadakat ihlali yapma hakkını kendinde görürken, partnerin benzer bir davranışı “affedilmez” olarak nitelendirilebilir.)

- Neden oldukları sorunların sorumluluğunu üstlenmez, aksine bu sorunları partnerine yüklerler. (Örneğin, su faturasını ödemeyi unuttukları için suyun kesilmesi durumunda, bunu partnerin kendilerine hatırlatmamasını gerekçe göstererek sorumluluğu ona yükleyebilirler.)

- Partnerlerini itibarsızlaştırmak amacıyla üçüncü kişilere, onun akıl sağlığının yerinde olmadığını ya da “delirdiğini” ifade edebilirler.

- Verilen sözleri yerine getirme konusunda güvenilirlik sergilemezler; taahhütlerini sıkça ihlal ederler.

Normal manipülasyondan farklı olarak akıl bulandırma nedensiz de yapılabilir. Kişi gücünü hissettiği her defasında seviyeyi daha da artırarak devam eder ve bunu bir yaşam biçimi haline getirir. Stern (2007) de uygulayıcı davranışlarını üç başlık altında ele almıştır. İlk uygulayıcı türü, *göz kamaştırıcı akıl bulandırmacı*dır. Bu türdeki uygulayıcılar dünyanın en romantik, en anlayışlı, en harika insanı gibi davranır ve partnerine de kendisini öyle hissettirirler. Tartışmalarının ardından hediye ve jestlerle kapıda belirir, abartılı telafiler sergilerler. Partnerini etkileyebildiği gibi onun yakın çevresini de etkilemeyi başarırlar. Fakat zaman içinde davranışları tutarsızlık göstermeye başlar; baş başa olduğunda başkalarının yanında olduğundan daha farklı davranmaya başlarlar. Birdenbire partnerinin zevklerine ve isteklerine uymayan fikir dünyaları oluşur. Yakınlık kurmak için bir bedel ödemek gereklidir ve sadece onlar istediğinde harika bir birliktelik geçirilebilir.

İkinci kategori, i*yi adam akıl bulandırmacı*dır. Buna Stern (2007) saygısız uyumluluk adını vermiştir. Bu kişiler partnerleri için iyi şeyler yaparlar ama bunu partnerlerini önemsedikleri için değil diğerlerine kendisinin ne kadar iyi bir insan olduğunu kanıtlamak için yaparlar. Mağdurların istekleri uygulanıyormuş veya ortaklaşa karar alınıyormuş gibi görünse de bu uygulayıcılar kendi isteklerini mağdura dayatmayı başarırlar. Mağdurlar istediğini elde etse dahi partnerlerine bir türlü derdini anlatamadığını hissederler. Bu uygulayıcılara maruz kalmış kişiler partnerlerini mükemmel biri olarak görmekte ama yanından ayrıldıktan sonra kendilerini keyifsiz, depresif ve hayata karşı isteksiz hissederler. Aynı zamanda tartışmaların kazanılması veya kaybedilmesine bakılmaksızın yorgun ve bıkkın hissederler.

Üçüncü uygulayıcı kategorisi, *göz korkutucu akıl bulandırmacıdır.* Bu kategoride yer alan kişilerin daha belirgin özellikleri olması sebebiyle diğerlerine nazaran dışarıdan da kolay biçimde fark edilebilmektedir. Bu kişilerin bağırma, küçümseme, aşağılama, dışlama, ceza verme, tehdit etme ve suçlu hissettirme gibi problemli davranışları bulunmaktadır. Bu uygulayıcılar hem baş başa hem de diğerlerinin yanındayken partnerini küçük düşürür, aşağılar, sürekli öfke patlamaları yaşarlar, sessizliği bir ceza yöntemi olarak partnerlerine karşı kullanılırlar, partnerinin ondan çekinmesini ve korkmasını sağlarlar, istekleri yerine gelmediğinde sık sık boşanmakla ve çekip gitmekle tehdit ederler, partnerini sürekli başkalarıyla kıyaslar, partnerinin korku ve zaaflarını ona karşı kullanırlar (Stern, 2023).

Uygulayıcılar aynı zamanda haklılık inancına sahip olduğu için haksızlığının kanıtlandığı konuları görmezden gelirler. Ortada bir haksızlık söz konusuysa, uygulayıcı bu duruma ilişkin sorumluluğu başka koşullara atfetmekte ve odağı çeşitli gerekçeler ya da mazeretler aracılığıyla farklı yönlere kaydırmaktadır (Abramson, 2014; Hawkins, 2017; Stark, 2019). Örneğin sorunun kaynağını da mağdur olarak nitelendirebilir. Stark (2019) bunu yer değiştirme olarak ifade etmiştir. Akıl bulandırma uygulayıcıları mağdurlarla daima yakın bir ilişki içinde olmak ve bunu sürdürmek isterler. Birlikteliğin devamı mağdurun onunla aynı fikirde olması halinde sağlanmaktadır. Bunun için de fail mağdurun kendisine meydan okuma olasılığını kaldırmak için mağduru farklı cephelerde bombardımana tutmaktadır (Abramson, 2014). Örneğin, partnerine lakap takar, onu her açıdan eleştirir, hakaret eder ve olayları abartır. Partnerini paranoyak, deli, unutkan, aşırı duyarlı olmakla suçlar. Uygulayıcının bu söylemleri bir öneri olmaktan ziyade sadece direktifleri, emirleri, bildirileri ve beyanları bünyesinde barındıran yargılamalardan meydana gelmektedir. Mağduru, kusurlu ve hatalı olduğuna ikna ederek mağdurun muhakeme gücünü zayıflatır, rasyonelliğini, uygun tepki ve karar verebilme yeteneğini kaybetmesine neden olur. (Abramson 2014; Stern, 2023). Abramson'a (2014) göre failler küçük bir eleştiriye veya anlaşmazlığa dahi tolerans gösteremeyen kişilerdir. Bu kişilerde kendini aşırı önemseme, abartılmış benlik duyguları, kendi benlik algısını olumlama, güç ve kontrol arzularını tatmin etme ihtiyacı, empati eksikliği gibi özelliklerin olabileceği, dolayısıyla bu durumun patolojik narsisizmle yakından ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Akiş ve Öztürk, 2021; Demirel, 2020; Nazir ve Özçiçek, 2022; Tekiner, 2022). Sarkis (2018) akıl bulandırmanın dürtüsel davranış kalıbıyla DSM-5'te yer alan B kümesi kişilik bozukluklarını içinde barındırdığını, özellikle egosantrik olması nedeniyle narsistik kişilik bozukluğu örüntüsünü yansıttığını ifade etmektedir. Ayrıca, narsistik örüntüde de yer alan bir davranış olan aşk bombardımanı (love bombing) akıl bulandırmada da karşımıza çıkmaktadır (Klein ve ark., 2022). Normal ilişkilerin başlangıçlarında da benzerleri görülen fakat normalin abartılmış hali olan aşk bombardımanı (Sarkis, 2018) akıl bulandırma davranışında mağdurun faili idealleştirmesi, kendini faile borçlu hissetmesi ve failin gelecekteki olumsuz davranışlarını görmezden gelmesi amacıyla fail tarafından kullanılmaktadır. Aşk bombardımanının ardından fail, ani ve nedensiz bir şekilde geri çekilmekte; mağdura karşı mesafeli ve soğuk bir tutum sergileyerek yoğun eleştirilerde bulunmaktadır. Bu durumun sonucunda mağdur bilişsel çelişkiler yaşamakta, sorunlu olanın kendisi olduğunu düşünmekte ve sıklıkla uygulayıcıdan özür dilemektedir. (Klein ve ark., 2022).

### 2.6.4. Akıl Bulandırma Aşamaları

Akıl bulandırma süreci, uygulayıcı tarafından iki aşamalı olarak gerçekleştirilmektedir. İlk aşamada uygulayıcı, manipülatif stratejiler aracılığıyla partnerini kontrol altında tutmaya ve onun düşüncelerini kendi düşünce yapısıyla uyumlu hale getirmeye çalışmaktadır. Bu kontrol sağlandıktan sonra, ikinci aşama olan uygulama sürecine geçilir. Bu aşamada ise uygulayıcı, partnerini kendi istek ve arzuları doğrultusunda yönlendirmekte; onu adeta bir kukla gibi kullanmaya başlamaktadır (Dorpat, 1996).

Gass ve Nichols (1988), klinik deneyimlerinden elde ettikleri bulgular doğrultusunda, akıl bulandırma uygulayıcısının manipülasyonlarına maruz kalan kadın mağdurların tepkilerini üç başlık altında değerlendirmiştir. Bu çalışmada ise söz konusu tepkiler aşamalar halinde sıralanarak ele alınmıştır.

Kadınların akıl bulandırma karşısında verdikleri ilk tepki genellikle *inkâr etme* yönünde olmaktadır. Bu aşamada kadın, örneğin aldatıldığını ya da kandırıldığını öğrendiğinde hem partnerine hem de kendisine bu davranışı yakıştıramamakta ve gerçekliği inkâr etme eğilimi göstermektedir. Bu tepkinin, çoğu zaman ilişkideki bağın hâlen güvenli ya da sevgi temelli olduğuna inanma ihtiyacından kaynaklandığı düşünülmektedir. İnkâr sürecine eşlik eden bir diğer yaygın tepki ise öz yönelimli öfke ve suçluluk duygusudur. Kadın, partnerinin olumsuz davranışlarını kendi yetersizlikleriyle ilişkilendirebilir; örneğin, daha bakımlı, ilgili ya da başarılı olması hâlinde ilişkinin düzeleceğine inanabilir. Kadın, partnerin sadakatsizliğini veya manipülatif davranışlarını kendi davranışlarına bağlayarak, ilişkiyi sürdürmeye yönelik sorumluluğu tek taraflı olarak üstlenebilmektedir. Bu da akıl bulandırmanın etkisini sürdüren, döngüsel bir psikolojik süreci tetiklemektedir.

Bir sonraki aşamada, partneriyle yüzleşen ve kanıtlarını sunan kadın karşısında profesyonel bir akıl bulandırma uygulayıcısının olması, mağduru *aklımı kaçırıyor olmalıyım düşüncesine* itmektedir. Uygulayıcının kendinden son derece emin olması, asla böyle bir şeyin olmadığı görüntüsünü yansıtmaktadır. Mağdur da böylelikle kendinden şüphe etmeye başlamakta, akıl karışıklığı yaşamakta, partnerine inanmayı tercih ederek hayal gördüğünü düşünmektedir. Manipülasyonlar ile partnerine inanmak zorunda bırakılan kadın bu aşamada nasıl böyle bir şey düşünebildiği ile ilgili kendine yönelik öfke ve utanç duyguları hissedebilmektedir (Gass ve Nichols, 1988).

Son olarak, kadın öfke, suçluluk duygularıyla baş etmekte zorlanırken *keder, üzüntü, gam* duygularını da deneyimlemektedir. Bu hissiyatın temelinde ilişkiyi bitiren kişi mi yoksa devam etmesini sağlayacak kişi mi olacağına karar verememe durumu da yatmaktadır.

Stern (2007) bu aşamaları yine üç başlık altında incelemiştir. Bu başlıklar sırasıyla İnanmama Durumu: ‘‘Neden söz ediyorsun?’’ (1), Savunma İhtiyacı: ‘‘Belki de haklısındır’’ (2), Depresyon: ‘‘Hepsi benim suçum’’ (3) şeklindedir.

Akıl bulandırma uygulaması ilk başta, mağdurun ‘’Çok da büyütülecek bir sorun değil canım’’ dediği bir olayın bir anda büyüyüp ciddi bir sorun haline gelmesiyle başlar. Mağdur olayın bu kadar büyümesine anlam verememektedir. Hatta partnerinin onunla alay ettiğini, düşüncelerinin gerçekçi bir tarafının olmadığını düşünmektedir. Kulaklarına inanmakta zorlanmaktadır. Fakat mağdur işin ciddiyetini anladığında büyük bir şok içindedir. Stern (2007) bu aşamayı ilişkinin dönüm noktası olarak adlandırmıştır. Partner tarafından uygulanan akıl bulandırma, bu aşamada kararlı bir biçimde reddedilirse kişinin gelecekte daha sağlıklı bir ilişki yaşama ihtimali bulunmaktadır. Yahut manipülasyonların fark edilmesi ilişkinin bu aşamada sonlandırılmasına neden olabilir. Bu da mağduru gelecekteki olası tehlikelerden koruyacaktır. Mağdurun birinci aşamada olduğunu gösteren bazı işaretler vardır. Bunlar, partnerin olaylara bakış açısı ile mağdurunkinin hiç uyuşmaması, sıklıkla kimin haklı kimin haksız olduğunun tartışılması, gün içinde sürekli partnerin haklılığı üzerine kafa yorulması, partnerin, sebepsiz yere eleştiri ve yargılamalarının olması, birkaç olay hariç ilişkinin güzel gittiğinin düşünülmesi, ufak tefek olayların göz ardı edilmesi, ilişkide sorunun tam olarak tarif edilememesi, partnerin olumsuz özelliklerinin görmezden gelinmesi, iyi özelliklerinin de yüceltilmesi, partnerin olumsuz kişilik özelliklerinin duruma veya yaşadığı olaylara atfedilmesi, ve her şeyin düzeleceğine inanılmasıdır.

Bu aşamadan kurtulmak için açıklama tuzaklarından mümkün olduğunca kaçınmak gerekmektedir. Bununla birlikte bireyler hayatta kalabilmek ve sağlıklı bir ilişki sürdürebilmek için kendilerine kabin görevlileri belirlemelidirler. Bu kabin görevlilerine ulaşmak için bir günlük tutulabilir, meditasyon yapılabilir, tek başına vakit geçirilebilir, arkadaş ve ailelerle daha fazla vakit geçirilebilir. Böylece bireyler akıl bulandırma tangosundan kaçınabilirler.

İkinci aşamada mağdurun kendini *savunma ihtiyacı* doğmaktadır. Mağdur haklı olduğunu partnerine kanıtlama ve onun onayını alma ihtiyacı içindedir. Kendisini çaresiz hisseder. Sonuç olarak ise, partnerin bakış açısını kabullenme, *''Belki de haklısındır''* cümlesi etkili olmaya başlar. Artık olaylara partnerin bakış açısıyla bakmaya başlanır. Sürekli savunma hali artık normalleşir. Problemler artık duruma atfedilmez, mağdur ya sürekli yanlış anlaşıldığına dair kendini savunur ya da partneri sakinleştirmenin bir yolunu arar. İkinci aşamadaki bazı belirtiler ise şunlardan oluşmaktadır; eskisi kadar güçlü olunmadığı hissedilir, sosyal çevreyle (arkadaş, aile vs.) daha az görüşülmeye başlanır, diğerlerine partner ve ilişki hakkında daha az bahsedilir, partner daha fazla savunulmaya başlanır, çevreye karşı partnerle ilgili yalan söylemek zorunda kalınır, çözüm için partner hiçbir şey yapmazken sürekli tek yönlü alternatif yollar bulunmaya çalışılır, ilişkide sorunlar için suçluluk hissedilir, daha fazla depresif belirtiler görülmeye başlanır.

Bu aşamada akıl bulandırma tangosuna, bağrış çağırışları, hakaretleri, tehlikeli davranışlarıyla partnerini korku ve çaresizlik içinde bırakan uygulayıcının duygusal kıyametleri ve halen daha uygulayıcı ile hemfikir olabileceğine inanan partnerin birleşme dürtüsü eşlik etmektedir. Maruziyet yaşayan kişi eğer birleşme dürtüsüne karşı gelip asla galip gelemeyeceği tartışmalardan kaçınmanın yollarını ararsa en azından benlik algısını ve akıl sağlığını korumayı başarabilir (Stern, 2007).

Son olarak, *depresyon: ''Hepsi benim suçum''* dönemi başlar. Bu aşamada akıl bulandırmaya maruz kalan kişi artık partneri ile mücadele etmeyi bırakmıştır. Artık tümüyle uygulayıcının koyduğu kurallar çerçevesinde hareket etmektedir. Bu kuralların her an değişebileceğinin farkındadır bu yüzden de ne yapacağını, nasıl davranacağını kestirmekte zorlanır. Mağdur bu aşamada her türlü istismara açık hale gelir. Üçüncü aşamada olunduğunu gösteren bazı işaretler ise şunlardır; duygu küntlüğü yaşanmaya başlanmıştır, sosyal destek mekanizmaları ile görüşmek imkansız bir hal almıştır, diğerlerine açıklama yapmamak için ilişki hakkında konuşmaktan kaçınılır, nedensiz ağlamalar başlamıştır, fiziksel rahatsızlıklar baş göstermiştir (migren, kalp, mide ve bağırsak sorunları, cilt problemleri, bağışıklık sistemi hastalıkları vb.), geçmiş anıların hatırlanması zorlaşır, anılar silikleşmeye başlar, ilişkide sorun çıkaran taraf olduğu düşünüldüğünden suçluluk hissedilir.

Stern (2007) ve Sarkis (2018), bu düzeyde manipülasyona maruz kalan bireylerin sağlıklı bir psikolojik iyileşme sürecine girebilmesi için ilişkiyi sonlandırmalarının

kaçınılmaz olduğunu ileri sürmektedirler. Fakat kişilerin ilişkiyi bitirememesi ile ilgili maddi endişeler, yalnız kalma korkusu, küçük düşme korkusu gibi haklı nedenleri olabilir (Stern, 2007). Bu gibi durumlarda da korku ve kaygılar detaylı bir biçimde değerlendirilmeli ve uygun başa çıkma yöntemleri kullanılmalıdır. Aksi takdirde, akıl bulandırma süreçlerine maruz kalan bireylerde hem fiziksel hem de psikolojik düzeyde ciddi sağlık sorunları gelişebilmektedir. Takip eden bölümde, bu manipülatif deneyimlerin mağdur üzerindeki olası etkileri ayrıntılı biçimde ele alınacaktır.

### 2.6.5. Akıl Bulandırmaya Maruz Kalanlarda Ortaya Çıkan Belirtiler

Akıl bulandırmanın gerçekleşebilmesi için mağdurun uygulayıcıyı idealleştirmesi ve o ne derse desin ona inanması gerekmektedir. Mağdur kişi partnerinin sevgisine, onayına, takdirine muhtaçtır. Bunu elde edebilmek, yanlış anlaşılmaya mahal vermemek ve partnerinin kendisi hakkında olumlu düşüncelere sahip olmasını sağlamak için manipülasyona açık hale gelebilmektedir (Stern, 2007). Manipülasyonlar sonrasında kişide belirgin bıkmışlık ve üzüntü hali olabilmektedir. Daha da ötesinde bireyler kendini çökkün, yıpranmış, kafası karışmış hissedebilmektedir. Kendi akıllarından şüphe edebilmekte ve sürekli hafızalarını yoklamaktadırlar. Aynı zamanda bu kişilerde göğüste sıkışma, mide ve bağırsak sorunları gibi fiziksel sorunlar da baş gösterebilmektedir. Çevredekiler bu kişilerin genelde mükemmel ilişkiye sahip olduğu yanılsaması içindedirler. Çünkü birlikteliklerini çok yakından gözlemleme deneyimi elde etmemiş kişiler, faili mükemmel biri olarak görebilmektedir. Bununla birlikte mağdur, ilişkisi hakkında konuşmaktan çekinebilir, çünkü sorunun tam olarak hangi noktada olduğunu kavramakta zorlanabilir (Stern, 2007).

Fail açık bir şekilde düşmanca bir tutum sergilemediği sürece, mağdur çoğu zaman maruz kaldığı manipülasyonu fark etmekte zorlanmakta; bu durum, bireyin kendi algılarından, inançlarından ve düşüncelerinden şüphe duymasına neden olabilmektedir. Gass ve Nichols'a (1988) göre, bu süreçte mağdurlar yoğun biçimde öfke, suçluluk, keder ve üzüntü gibi zorlu duygularla baş etmek zorunda kalmaktadır. Ancak bu duygularla baş etmede yetersiz kalındığında, akıl bulandırma mağdurlarında içsel huzursuzluk, kontrol kaybı korkusu ve benliğe ilişkin tehdit algısı ortaya çıkmakta; bunun sonucunda depresyon, anksiyete, psikoz ve somatizasyon gibi çeşitli psikopatolojik belirtiler gelişebilmektedir (Dorbat, 1996; Gökçe, 2022; Hightower, 2017).

Akıl bulandırma faillerinin esas yaptığı şey, partnerlerinin neyin gerçek, neyin gerçek olmadığını ayırt etme yetisini kaybetmesini sağlamaktır (Miano ve ark., 2021). Maruz kalan kişiler ilk başta akıl sağlığını korumaya çalışsa da failin uyguladığı manipülatif davranışlar devam ettikçe zamanla bu yetisini kaybedebilmektedir (Klein ve ark., 2023). Bu sebeple, akıl bulandırmaya uğramak, maruz kalan şahsın muhakemesini ve kendine olan güvenini zayıflatmaktadır (Spear, 2020). Zamanla bu kendine güvensizlik daha fazla artmakta, benlik ve bağımsızlık duygularını kaybetmektedir. Kişi kafa karışıklığı yaratan durumları ortadan kaldırabilmek için bir başkasına, yani manipülatöre ihtiyaç duymaktadır. Bu ihtiyaç giderek yerini bağımlılığa bırakmaktadır (Klein ve ark., 2023; Welch, 2008). Böylelikle fail ise, gücünü ve kontrolünü elinde tutmaya devam etmektedir. Tüm bu nedenlerden dolayı, akıl bulandırma failleri mağdurların hem psikolojik hem fiziksel iyi oluşlarını her geçen gün daha fazla tehdit etmekte ve mağdurlarda travmatik kalıntılar bırakabilmektedir (Abramson, 2014; Klein ve ark. 2023).

Akıl bulandırmanın çeşitli psikolojik bozuklukların ve patolojik ilişki örüntülerinin oluşumuna katkıda bulunması, bu olgunun altında yatan mekanizmaların ve ilişkili faktörlerin kapsamlı biçimde incelenmesini gerekli kılmaktadır. Bu doğrultuda, bir sonraki bölümde akıl bulandırma ile ilişkili dinamikler ayrıntılı olarak ele alınacaktır.

### 2.6.6. Akıl Bulandırmada Cinsiyet Faktörü ve Diğer Sosyo-Demografik Faktörlerin Etkisi

Romantik ilişkilerde ve yakın partner çalışmalarında cinsiyet genellikle akıl bulandırma için bir fenomen olarak görülebilmektedir. Bazı terapistler (Sarkis, 2018; Stern, 2007) terapi seanslarındaki gözlemlerine dayanarak vakalarda genellikle failin erkek, mağdurun ise kadın olduğunu ifade etmişlerdir. Stern (2007), akıl bulandırmanın cinsiyet normlarından bağımsız bir şiddet/suistimal biçimi olarak düşünülmesi gerektiğini iddia etse de kitabında erkeği uygulayıcı mağduru-kurbanı kadın olarak nitelendirmiştir. Bununla birlikte, erkeklerin kadınlara nazaran duygusal manipülasyon taktiklerini daha fazla uyguladıkları düşünülmektedir (Anderson, 2009; Gass ve Nichols, 1988; Sweet, 2019; Tekiner, 2022). Bhatti ve arkadaşları (2021) Pakistan gibi ataerkil toplum yapısının hâkim olduğu ülkelerde kadına yönelik şiddetin daha fazla olması sebebiyle erkeklerin daha fazla akıl bulandırma uygulayacaklarını düşünmüşler ve çalışmalarını sadece kadın mağdurlar ile gerçekleştirmişlerdir. Bates (2020), erkeklerin gördüğü yakın partner şiddetinin en önemli

sebeplerinden birinin partnerleri üzerinde kontrol sahibi olmak istemeleri ve partnerlerine akıl bulandırma uygulamaları olduğunu ifade etmiştir.

Abramson (2014) da akıl bulandırmanın cinsiyetçi bir yapısının olabileceğini, fakat bunun zorunlu olmadığını dile getirmiştir. Fakat kadınların daha sık akıl bulandırmaya maruz kaldığını, cinsiyetçi normların içselleştirilmesinin ve bu normlara karşı direnmenin akıl bulandırmayı devam ettirebileceğini de eklemiştir. Bunun yanında, İspanya'da 1080 öğrenci ile (Yaş=17-23) yapılan bir çalışmada erkeklerin daha fazla psikolojik istismar davranış kalıplarında bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır (Moreno ve ark., 2014). Aynı zamanda, flört şiddeti çalışmalarına bakıldığında da erkeklerin kadınlara nazaran daha yüksek puanlar aldığı ve şiddete daha fazla başvurdukları, kadınların ise daha kabullenici tutumlarının olduğu görülmektedir (Fidan ve Yeşil, 2013; Karaçay, 2021; Wesley, 2011; Yumuşak, 2013). Myhill (2015) akıl bulandırma gibi zorlayıcı-kontrol edici istismar biçimlerinin büyük oranda cinsiyet odaklı olduğunu ve erkeklerin genelde fail olduğunu belirtmiştir. Bir çalışmada erkekler, partnerleri üzerinde daha fazla akıl bulandırma taktiklerini kullanma eğiliminde olduğunu kabul etmişlerdir (March ve ark., 2023). Başka bir çalışmada katılımcılar kendilerine verilen senaryolarda mağdurları genelde kadın, erkekleri ise fail olarak öngörmüşlerdir (Ghani, 2011).

Bunların aksine, yakın partner şiddetini inceleyen bazı çalışmalarda erkeklerin kadınlara nazaran ilişkilerinde daha fazla psikolojik şiddet gördüğü ve kompulsif kontrolcü davranışlara maruz kaldığı da bilinmektedir (Gubi ve ark., 2022; Hines ve Emily, 2010; Hoff, 2012). Bu sebeple, erkeklerin de en az kadınlar kadar akıl bulandırmaya maruz kaldığı ama literatürde bu bulguların yeterince yansıtılmadığı düşünülmektedir. Miano ve arkadaşlarının (2021) yürüttüğü çalışma bunu destekler niteliktedir. Çalışmada akıl bulandırma davranışına dair kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Geçmiş zamanlarda erkeklerin toplumda ve aile içi rollerde daha baskın olması sebebiyle bu cinsiyet farklılıklarına o zamanda karşılaşabileceği ama zamanla bu etkinin azaldığı düşünülmektedir. Genç çiftlerle yapılan bazı çalışmalar göstermektedir ki, çiftlerin partnerlerine uyguladıkları şiddet olaylarında cinsiyete özgü bir farklılığa rastlanmamıştır (Clements ve ark., 2018; Fortin ve ark. 2011).

Klein ve arkadaşlarına (2023) göre, akıl bulandırmaya karşı savunmasızlık cinsiyetten ziyade bireyin toplumsal güç hiyerarşisindeki konumuyla ilişkilidir. Buna göre, kadınlar ya da LGBT+ bireyler gibi sosyal olarak daha düşük konumda yer alan gruplar, bu

tür manipülatif ilişki örüntülerine karşı daha kırılgan hale gelmektedir. Sweet (2019) da bu iddiayı desteklemiş ve mağdurların sosyal anlamda uygulayıcılarla eşit olmamasının akıl bulandırma davranışını doğurabileceğini söylemiştir. Cinsiyetin de bir sosyal eşitsizlik durumu olması sebebiyle cinsiyet olgusunun halen daha akıl bulandırma için bir fenomen olduğunu ve olacağını savunmaktadır.

İlişkilerde manipülatif davranışların incelendiği bir çalışmada, duygusal manipülasyon ile bireylerin cinsiyeti, yaşı, eğitim düzeyi ve yetiştiği çevre arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Esin'in (2022) bulgularına göre, erkekler, genç yaş grubundaki bireyler, yüksek lisans mezunları ve şehir ortamında büyüyen kişiler, diğer gruplara kıyasla daha yüksek düzeyde duygusal manipülasyon eğilimi sergilemektedir. Gökçe'ye (2022) göre de lise mezunu, bekar bireylerin akıl bulandırmaya açık olduğu, mağdurların yaşının, mesleğinin, gelir düzeyinin, çalışma durumunun ve çocuk sahibi olup olmadıklarının akıl bulandırma ile ilişkili olmadığı bulunmuştur. Başka bir çalışma da yine cinsiyetin, yaşın, ırkın, eğitim ve gelir düzeyinin akıl bulandırma ile ilişkinin olmadığını ortaya koymuştur (Li ve Samp, 2023). Klein ve meslektaşları da (2023) akıl bulandırma uygulayıcısının genelde Avrupa kökenli, heteroseksüel, beyaz ırktan ve yaşça mağdurdan büyük olan kişiler olduğunu saptamışlardır.

### 2.7. Araştırmanın Önemi

"Gaslighting" kavramının Türkçeye çevrilmesinde bugüne dek anlamını tam olarak yansıtan yerleşik bir karşılık bulunmaması nedeniyle, bu çalışmada önerilen "akıl bulandırma" teriminin, ilerleyen araştırmalarda daha uygun ve açıklayıcı bir seçenek olarak değerlendirilebileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda, söz konusu kavramın literatüre anlamlı ve özgün bir katkı sunması beklenmektedir.

Akıl bulandırma kavramının alanyazında henüz oldukça yeni olması ve bu alanda yeterli sayıda bilimsel çalışmanın bulunmaması, konunun hâlâ araştırılmaya ve geliştirmeye açık olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda, mevcut çalışmada da akıl bulandırma olgusu, Türkiye'de çiftler üzerinde yeterince incelenmemiş olması nedeniyle romantik ilişkiler bağlamında ele alınmıştır.

Manipülasyonların örtük yollarla gerçekleştirilebilmesi, bu davranışların ilişkilerde açıkça fark edilmesini zorlaştırmaktadır. Bu nedenle akıl bulandırmanın ilişkilerdeki

yaygınlığı tam olarak belirlenememektedir. Kişi, yaşadığı sorunun kaynağını fark edemeden kendini depresif bir ruh halinde bulabilir. Farkındalık düzeyinin düşük olması ve yaygınlık verilerinin yetersizliği nedeniyle bu tür gizli manipülatif davranışlar çoğu zaman göz ardı edilmekte; bu da mağdur üzerinde çeşitli olumsuz etkilerin ortaya çıkmasına yol açabilmektedir.

Stern (2007) romantik ilişkilerinde akıl bulandırmaya maruz kalan kadınların genelde yetkin, güçlü, çekici ve başarılı olduklarını ama maruziyetten sonra benlik algılarında bozulmaların olduğunu ve ilişkide saplanıp kaldıklarını ifade etmiştir. Buna göre akıl bulandırma, mutlu, hayat dolu olan kişileri bir anda mutsuz, depresif, kusurlu benlik imajı olan birine çevirmektedir. Özellikle toplumun temelini oluşturan ailede bu uygulamaların olması sağlıksız bireylerin ve sağlıksız ilişkilerin ortaya çıkmasına neden olabilir. Bu sebeple akıl bulandırma yapısının ve örüntülerinin anlaşılmasının hem bireyler hem de toplumdaki diğer kişiler için önemli bir yere sahip olduğu düşünülmektedir.

Romantik ilişkilerde akıl bulandırma olgusunu anlamaya yönelik önemli katkılar sunan Stern (2007) ve Sarkis (2018), kitaplarında terapi süreçlerinden elde ettikleri gözlem ve notlara yer vermiştir. Ancak her iki çalışmada da kültürel ve toplumsal farklılıklara yeterince değinilmediği görülmektedir. Türkiye bağlamında ise romantik ilişkilerde akıl bulandırma davranışlarını ele alan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu nedenle, mevcut çalışmanın Türkiye kültüründe romantik ilişkilerde akıl bulandırma örüntüsünü anlamaya yönelik nitel veriler sunmasının alanyazına önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### 2.8. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, Türkiye'de yaşayan ve halihazırda romantik bir ilişki içerisinde olup ilişkilerinde akıl bulandırmaya maruz kalan bireylerin deneyimlerini anlamaya çalışmaktır.

### 2.9. Araştırma Sorusu

Romantik ilişkilerinde akıl bulandırmaya maruz kalmış kişilerin deneyimleri nelerdir?

# 3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, örneklemi, evreni, veri toplama araçları, veri toplama ve analiz süreci, araştırmanın geçerlik ve güvenirliği ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

## 3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada nitel çalışma yaklaşımlarından fenomenolojik desen kullanılmıştır. Fenomenolojik yaklaşımda, fenomeni (olguyu) doğrudan tecrübe etmiş kişilerin yaşanmış deneyimleri ile ilgilenilmektedir (Creswell, 2013; Merriam, 2023). Fenomenolojik çalışmalarda araştırmacılar katılımcıların neyi, nasıl deneyimlediklerine ilişkin bireysel deneyimleri ortak bir tanımla ifade etmeye çalışmaktadırlar (Creswell, 2013). Bu çalışma da akıl bulandırma uygulamalarına maruz kalmış kişilerinin deneyimlerini anlamak için fenomenolojik yaklaşım kullanılmıştır. Çalışma fenomenolojik yaklaşım türlerinden biri olan betimleyici-tanımlayıcı fenomenolojik yaklaşımla (transcendental phenomenology) yürütülmüştür. Bu yaklaşıma göre araştırmacıdan kendi görüşlerini parantezleyerek sadece katılımcıların deneyimlerine ilişkin bilgileri detaylı bir biçimde aktarması ve yapısal bir tanım yapması beklenmektedir (Moustakas, 1994). Bu çalışmada da katılımcıların akıl bulandırma deneyimlerini anlamaya çalışırken katılımcılara tarafsız ve ön yargısız yaklaşılmıştır. Elde edilen bulgular herhangi bir yorum katılmadan, ifade edildiği şekliyle kodlanmıştır.

## 3.2. Katılımcılar

Bu çalışma 2023-2024 yılları arasında yürütülmüştür. Katılımcılar amaçsal örnekleme yöntemiyle seçilmiş ve maksimum çeşitlilik sağlanmaya çalışılmıştır. Amaçsal örnekleme yöntemi seçkisiz olmayan ve olasılıksız bir yöntem olup araştırmanın amacına yönelik derin bilgi birikiminin ortaya çıkarılması için kullanılmaktadır (Büyüköztürk ve ark., 2024). Amaçlı örnekleme yönteminin kullanılması için katılımcı kriterlerinin belirlenmesi gerekmektedir (Creswell, 2013). Bu araştırmanın dahil etme kriterleri; Türkiye'de yaşayan, Türkçe bilen, 18 yaş ve üzeri, en az dört aydır devam eden bir romantik ilişki içerisinde olan ve bu ilişkide akıl bulandırmaya maruz kaldığını düşünen bireyleri kapsamaktadır. Hadden

ve arkadaşlarının (2013) yürüttüğü araştırmada, bireylerin romantik ilişkilerinde birbirlerine dair en fazla bilgi edindikleri dönemin ilk iki ay olduğu ve bağlanma sisteminin de bu süreçte gelişmeye başladığı belirtilmiştir. Bu bulgu, çalışmanın dahil etme kriterlerinden ilişki süresinin belirlenmesinde temel alınmıştır. Dışlama kriterleri Türkiye harici başka bir ülkede yaşaması, 18 yaşının altında olması, dört ay sürenin altında bir romantik ilişkiye sahip olması ve ilişkide akıl bulandırma barındırmayan şiddet türüne maruz kalmasıdır. Katılımcıların akıl bulandırmaya maruz kalıp kalmadıklarını daha net değerlendirebilmeleri ve durumun anlaşılabilirliğini artırmak amacıyla, alanyazındaki bilgilerden (Stern, 2023) yararlanılarak Google Form aracılığıyla kısa bir madde havuzu oluşturulmuştur. Akıl bulandırma mağduru olduğunu düşünen toplamda 35 kişi bu formu doldurmuştur. Formu dolduran kişilere bilgilendirilmiş onam formu gönderilmiş ve çalışma ile ilgili detaylı açıklamalar yapılmıştır. Bilgilendirilmiş onam formunu imzalayan ve görüşmeye katılmayı kabul eden bireyler çalışmaya dahil edilmiştir. Katılımcılar araştırmaya gönüllü olarak katılmışlardır. Çalışmaya katılma kriterlerine uygun olan yedisi kadın ve dördü erkek 11 katılımcı ile yarı yapılandırılmış görüşme gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar Şanlıurfa, Sakarya, Ankara, İstanbul, Denizli, Muğla, Antalya, Samsun ve Bursa illerinden katılım sağlamıştır. Yaşları 21-40 arasında değişmektedir. Partnerleri ile beraberlik süreleri sekiz ay-11 yıl arasında değişmektedir. Katılımcıların demografik özellikleri Tablo 1'de yer almaktadır.

**Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri**

| Katılımcı Sayısı | Cinsiyet | Katılımcı Yaş | İlişki Durumu | Partnerle Yaşıyor Mu? | Partner Yaş | Beraberlik Süresi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **1** | Kadın | 40 | Evli | Evet | 44 | 8 Ay |
| **2** | Kadın | 27 | Flört | Hayır | 25 | 14 Ay |
| **3** | Kadın | 29 | Evli | Hayır | 33 | 11 Yıl |
| **4** | Kadın | 38 | Evli | Evet | 35 | 10 Yıl |
| **5** | Kadın | 24 | Flört | Hayır | 30 | 8 Ay |

**Tablo1. (devam) Katılımcıların Demografik Özellikleri**

| Katılımcı Sayısı | Cinsiyet | Katılımcı Yaş | İlişki Durumu | Partnerle Yaşıyor Mu? | Partner Yaş | Beraberlik Süresi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **6** | Kadın | 21 | Flört | Hayır | 23 | 1.5 Yıl |
| **7** | Kadın | 29 | Evli | Evet | 35 | 8 Yıl |
| **8** | Erkek | 37 | Flört | Hayır | 37 | 2 Yıl |
| **9** | Erkek | 29 | Flört | Hayır | 23 | 8 Ay |
| **10** | Erkek | 29 | Evli | Evet | 29 | 7 yıl |
| **11** | Erkek | 32 | Evli | Evet | 28 | 5 yıl |

### 3.3. Veri Toplama Süreci

Veri toplama sürecine başlamadan önce araştırmanın Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'na başvurusu yapılmış olup gerekli izinler 100/ 05 numaralı karar ile 17.05.2023 tarihinde alınmıştır. Elde edilen veriler 2023-2024 eğitim öğretim dönemi içinde toplanmıştır. Etik kurul onay formu *Ek 1*'de yer almaktadır.

Verilerin toplanabilmesi amacıyla oluşturulan yarı yapılandırılmış görüşme formu için literatür derinlemesine incelenmiştir. Literatürden elde edilen bilgiler süzgeçten geçirilmiş ve bir soru havuzu oluşturulmuştur. Ardından, farklı üniversitelerden olmak üzere sorular dört uzmanın görüşüne sunulmuştur. Uzman görüşleri doğrultusunda başlangıçta 11 adet olan görüşme soruları, sekiz açık uçlu soruya indirgenmiştir. Görüşme sorularında katılımcıların anlamakta zorlanabileceği, akademik ve bilimsel terimlerden kaçınılmış, oldukça yalın ve anlaşılır cümleler oluşturulmaya çalışılmıştır. Ardından, yarı yapılandırılmış görüşme soruları için dahil etme kriterlerine uygun gönüllü iki katılımcıyla pilot çalışma yapılmıştır. Görüşme sorularında katılımcılar için anlaşılır olmayan sorular uzman görüşü de alınarak daha yalın ve net bir hale getirilmiştir. Yeterli bilginin elde edilmediği sorulara sonda sorular eklenmiştir. Görüşme süresi ise pilot çalışmada ortalama 90 dakika olarak belirlenmiştir. Pilot çalışma bulguları, görüşme sorularının netlik kazanmamış olması sebebiyle araştırma bulgularına dahil edilmemiştir.

Çalışmanın katılımcılarının belirlenmesi amacıyla çeşitli çevrimiçi sitelerde (WhatsApp, Facebook, Instagram vs.) araştırmaya katılım formunun linki paylaşılmıştır. Bu formu dolduran kişilere, araştırmanın amacını, görüşmenin içeriğini, süresini, katılımcının hak ve sorumluluklarını konu alan bilgilendirilmiş onam formu hem yazılı hem sözlü olarak sunulmuştur. Katılımcıların araştırmaya gönüllü katıldıklarına dair gerekli onay ve imzalar alınmış, görüşme yapmak için katılımcılar ile uygun gün ve saat ayarlaması yapılmıştır.

Yarı yapılandırılmış görüşmelerle birlikte veri toplama süreci başlatılmıştır. Ortalama 90 dakika süren görüşmeler çevrimiçi ortamda, Skype ve WhatsApp uygulamaları kullanılarak görüntülü bir şekilde gerçekleştirilmiştir. Çevrimiçi görüşmeler, düşük maliyet, geniş coğrafi erişim imkânı ve hızlı geri dönüş alma gibi avantajları nedeniyle araştırmacılar tarafından tercih edilmektedir (Granello ve Wheaton, 2004). Mevcut çalışmada da katılımcıların farklı şehirlerden ve farklı yaş gruplarından olması nedeniyle görüşmelerin çevrimiçi ortamda yapılmasının daha uygun olacağı düşünülmüştür. Görüntülü görüşmelerde sadece ses kaydı alınmıştır. Ses kayıtları araştırmanın sonunda imha edilecek şekilde bilgisayar üzerinde şifreli dosyalarda saklanmıştır. Üçüncü şahıslarla katılımcı bilgileri paylaşılmamış, kişisel bilgileri saklı tutulmuştur. Toplamda 11 katılımcı ile gerçekleştirilen görüşmelerin ardından verilerde, doyum noktasına ulaşıldığı düşünülerek görüşmeler sonlandırılmıştır. Verilerin doyum noktasına ulaşması elde edilen verilerin sıklıkla tekrarlanması ve araştırma sorusuna ve problemine ilişkin yeni bilgilerin açığa çıkmaması, bilgilerin aşırılık seviyesine ulaşması olarak tanımlanmaktadır (Lincoln ve Guba, 1985).

Akıl bulandırma fenomeninin katılımcılar için hassas bir konu olması nedeniyle görüşmeler boyunca ve sonrasında kişilerde olumsuz duygular ortaya çıkabilmektedir. Görüşme sırasında olumsuz bir olayın meydana gelmesi durumu göz önüne alınarak kişilerin yakınlarının telefon numaraları alınmıştır. Ek olarak, görüşmelerde kendini kötü hisseden bireyler ile görüşme anında nefes ve kas egzersizleri yapılmıştır.

Görüşmelerin hepsi aynı araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmacı kadın, 29 yaşında ve psikoloji lisans mezunudur. Araştırmacı görüşmelere ve analizlere başlamadan önce nitel araştırma yöntemleri ve MAXQDA analizleri ile ilgili online eğitimler/kurslar almıştır. Görüşmeler bittikten sonra veri analizleri, kodlama ve tema oluşturma aşamaları ikinci araştırmacıyla birlikte yürütülmüştür. İkinci araştırmacı, kadın, nitel çalışmalarda deneyimli, aile ve çift sorunları üzerinde uzmanlaşmış tez danışmanıdır.

### 3.4. Veri Toplama Araçları

Nitel araştırma için veri toplama araçları, bilgilendirilmiş onam formu, araştırmaya katılım formu, kişisel bilgi formu, yarı yapılandırılmış görüşme sorularından oluşmaktadır.

#### 3.4.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Araştırmanın amacını, görüşmenin içeriğini, süresini, katılımcının hak ve sorumluluklarını konu alan, katılımcının gönüllü olarak katıldığını gösteren belgedir. *Ek 2*'de yer almaktadır.

#### 3.4.2. Araştırmaya Katılım Formu

Türkiye'de yaşayan ve romantik ilişkisinde akıl bulandırmaya maruz kalan bireyleri belirleyebilmek amacıyla, bu form Google Form aracılığıyla hazırlanmıştır. Form maddeleri, Stern'nin (2023) kitabından özetle oluşturulmuş akıl bulandırma kriterlerini içermektedir. Cevaplama süresi iki ile beş dakika arasında olan formda, ‘‘Partneriniz sizin akıl sağlığınızın yerinde olmadığını iddia ediyorsa, sizi kandırıyor ve aldatıyorsa, bunları inkar ediyorsa, sizi üzdükten sonra hediyelerle ve jestlerle kapınızda beliriyorsa’’, ‘‘Siz de partnerinizin mükemmel biri olduğunu düşünüyorsunuz ama ilişkinizdeki sorunu tam olarak tanımlayamıyorsanız, istediğiniz gerçekleştiğinde bile mutlu değilseniz, kendi düşüncelerinizi, gerçeklik algınızı ve akıl sağlığınızı sorgulamaya başladıysanız ilişkinizde akıl bulandırmaya maruz kalıyor olabilirsiniz’’ gibi maddeler yer almaktadır. Ayrıca, formda kişilerin yaşı, ilişki süreleri, yarı yapılandırılmış görüşmeye katılım sağlamak isteyip istemedikleri de sorulmuş ve daha sonrasında iletişim kurabilmek için mail adresleri veya telefon numaraları istenmiştir. Maddelerden en az birini deneyimlemiş kişilerle görüşmeleri gerçekleştirmek için daha sonrasında iletişim kurulmuştur. Anket maddeleri *Ek 3*'te yer almaktadır.

#### 3.4.3. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, örneklemi oluşturan katılımcıların yaşı, cinsiyeti, eğitim durumu, sosyoekonomik durumu, çalışma durumu, ilişki durumu, birliktelik süresi, partner yaşı, cinsiyeti, mesleği, eğitim düzeyi, yaşanılan il gibi tanımlayıcı soruları içermektedir. Bunların yanı sıra, demografik formda katılımcının herhangi bir fiziksel ya da psikolojik rahatsızlık

tanısı alıp almadığı, psikolojik destek görüp görmediği, düzenli ilaç, madde kullanıp kullanmadığı hakkında da bilgiler alınmıştır. Katılımcının herhangi fiziksel veya psikolojik şiddete maruz kalıp kalmadığı da yönlendirilen sorular arasındadır. Kişisel bilgi formuna ait sorulara *Ek 4*'te yer verilmiştir.

### 3.4.4. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Görüşmeleri gerçekleştirmek amacıyla ihtiyaca yönelik yeni soruların eklenip çıkarılmasının veya değiştirilmesinin kolaylığını sağlayan veri toplama yöntemi olan yarı yapılandırılmış görüşme formundan yararlanılmıştır.

Alanyazından derlenen veriler neticesinde yarı yapılandırılmış görüşme formu için başlangıçta açık uçlu ve kapalı uçlu sorulardan oluşmak üzere bir taslak oluşturulmuştur. Görüşme soruları, romantik ilişkilerde akıl bulandırmaya maruz kalan kişilerin yaşadığı süreci daha iyi anlayabilme ve tanımlayabilmeye yönelik olarak belirlenmiştir. Görüşme sorularının uygunluğunun değerlendirilmesi için uzman görüşlerine başvurulmuştur. Farklı üniversitelerden olmak üzere dört adet uzmanın görüşü istenmiştir. Yürütülen pilot çalışma ve uzman görüşleri neticesinde toplamda sekiz adet açık uçlu soru ile yarı yapılandırılmış görüşme formu oluşturulmuştur. Görüşme formuna sonda sorular eklenmiştir. Süresi ortalama 90 dakika olarak belirlenmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme soruları *Ek 5*'te yer almaktadır.

## 3.5. Veri Analizi

Veriler tematik analiz yöntemiyle analiz edilmiştir. Tematik analiz yöntemi doğrusal olmayan altı aşamadan oluşmaktadır. Bunlar, verileri tanıma (familiarising with the data), kodların oluşturulması (generating codes), temaların oluşturulması (constructing themes), temaların gözden geçirilmesi (reviewing potential themes), temaların tanımlanması ve isimlendirilmesi (defining and naming themes), rapor yazma (producing the report) şeklinde ifade edilmektedir (Willig ve Rogers, 2017).

Analizin verileri tanıma aşamasında akıl bulandırmaya maruz kalan toplamda 11 adet katılımcı ile yarı yapılandırılmış görüşme gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler öncelikle ses kaydına alınmış, daha sonrasında ses kayıtları transkripte dökülmüştür. Transkriptlerde görüşmeyi yapan kişi *Konuşmacı 1,* katılımcılar *Konuşmacı 2* olarak isimlendirilmiştir.

Deşifreler MAXQDA 2020 analiz programına yüklenmiştir. Verilere aşinalık kazanmak için her bir görüşmenin deşifresi birkaç kez olmak üzere tek tek gözden geçirilmiştir. Bu aşamada araştırmacı bilgileri özümsemeden bir gözlemci gibi davranmıştır.

İkinci aşama olan kodların oluşturulmasında ise MAXQDA programı kullanılarak daha önce birkaç kez okunan deşifrelerde farklı olan, tekrar eden ve benzer nitelik taşıyan kalıplar ile kodlar oluşturulmuştur. Oluşturulan kodlar tekrar gözden geçirilmiştir. Kodların netleştirilmesi için zaman zaman veri kaynağına dönüş yapılmıştır. Daha sonrasında birbiriyle örtüşen, benzer nitelik taşıyan kodlar birleştirilmiştir. Kodlar analiz boyunca revize edilmiş, iyileştirilmeye çalışılmıştır. Ayrıca kodlamalar danışman öğretim üyesi tarafından da kontrol edilerek revize edilmiştir.

Temaların oluşturulması için öncelikle oluşturulan kodlar ve literatürdeki veriler incelenmeli, kodlar daha anlamlı desenler halinde birleştirilmeli ve daraltılmalıdır (Willig ve Rogers, 2017). Bu doğrultuda, mevcut çalışmada da araştırma sorusundan ve akıl bulandırmaya dair alanyazından hareketle kodlar kümeleştirilmiş ve belirli başlıklar altında toplanmıştır. Bu aşamada temalar henüz net bir biçimde atanmamış, aday tema olarak nitelendirilmiştir. Daha sonrasında oluşturulan aday temalar araştırmacılar (öğrenci, danışman) tarafından yeniden gözden geçirilmiştir. Kodların ve temaların uyumu dikkate alınmış, anlam itibariyle birbirleriyle örtüşüp örtüşmediği incelenmiştir. Bu aşamada uzman görüşleri de dikkate alınarak, temaların alt temaları belirlenmiş, alt temaların bazıları birleştirilmiş ve kodların bazıları farklı temalara atanmıştır.

Son aşamada temaların ve alt temaların isimleri netleştirilmiş, kod atamaları sona ermiştir. Böylelikle kod, alt tema, tema sistemi oluşturulmuştur. Son haliyle elde edilen kodlardan toplamda dört adet temaya ulaşılmıştır. Oluşturulan temalar ve kodlar raporda açıkça sunulmuş ve literatür ışığında tartışılmıştır. Raporda katılımcı gizliliğinin korunması amacıyla kadın katılımcılar K1, K2, K3; erkek katılımcılar E1, E2, E3 şeklinde ifade edilmiştir.

### 3.6. Araştırmanın Geçerliği ve Güvenirliği

Nitel araştırmaların geçerliği ve güvenirliğini sağlamak için Guba ve Lincoln'e (1981) göre nicel çalışmalardan farklı olarak sağlanması gereken bazı kriterler

bulunmaktadır. Bunlar inanılırlık (credibility), aktarılabilirlik (transferability), tutarlılık (dependability) ve doğrulanabilirlik (confirmability) olarak ifade edilmektedir.

*İnanılırlık*

İnanılırlık araştırmanın bulguları ile literatürde yer alan bulguların benzer olması durumudur. Nitel çalışmada inanılırlığı artırmanın bazı yöntemleri vardır. Bunlar uzun süreli etkileşim, katılımcı teyidi, uzman incelemesi, üçgenleme, akran denetimi ve sürekli gözlemdir (Guba ve Lincoln, 1982). Bu çalışmada inanılırlığı artırmak için uzun süreli etkileşim, katılımcı teyidi ve uzman incelemesi kullanılmıştır.

Uzun süreli etkileşim nitel çalışmalarda inanılırlığı artırmanın en etkili yollarından biri olmaktadır (Başkale, 2016). Bunun için çalışmada her katılımcı ile en az 90 dakika olmak kaydıyla derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Böylelikle katılımcıların akıl bulandırma deneyimine ilişkin derinlemesine bilgi elde edilmiştir. Gerçekleştirilen uzun süreli görüşmelerin araştırmanın geçerliğini ve inanırlığını artıran bir unsur olduğu düşünülmektedir.

Görüşmeler sonunda ulaşılan verilerin gerçeği yansıtma açısından ne derece güçlü olduğunu anlayabilmek, araştırmacı yanlılığını ve yanlış anlaşılmaları ortadan kaldırmak için görüşmeler boyunca katılımcıların söyledikleri teyit edilmiştir. Bunun için katılımcıların ifadeleri özetlenerek doğru bir anlam çıkarıp çıkarılmadığı araştırmacı tarafından katılımcılara görüşme boyunca sık sık sorulmuştur.

Araştırmanın inanırlığının tehlikeye düşmemesi adına gerek görüşme sorularını hazırlarken gerek ise veri toplama, analiz ve raporlama kısmında uzman görüşlerine başvurulmuştur. Elde edilen bulgular doğrultusunda oluşturulan kodlar ve temalar, iki araştırmacı (tez öğrencisi ve danışman) tarafından ayrıntılı şekilde analiz edilmiş ve bu analizler üzerine kapsamlı değerlendirmeler yapılmıştır.

*Aktarılabilirlik*

Aktarılabilirlik diğer bir ifade ile genellenebilirlik nitel çalışmalarda nicel çalışmalar kadar önemsenmese de belirli koşullarda sağlanması gerekilen bir nokta olduğu düşünülmektedir (Guba ve Lincoln, 1981). Bu çalışmada aktarılabilirliğin sağlanması için amaçlı örnekleme ve ayrıntılı betimleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışmada, örneklemin nasıl seçildiği, dahil etme kriterlerinin neler olduğu, hangi veri toplama araçlarının

kullanıldığı, veri toplama sürecinin nasıl işlendiği detaylı bir biçimde ele alınmıştır. Bununla birlikte, bulgular araştırmacının herhangi bir yorumu olmaksızın ayrıntılı şekilde betimlenmiş, verilerin doğasına uygun bir biçimde kodlar ve temalar oluşturulmuştur. Bulgularda kodlar doğrudan alıntı yapılarak verilmiştir. Böylelikle gelecek çalışmalarda araştırmacılar için benzer durumlarda bulguların daha tahmin edilebilir olduğu düşünülmektedir.

*Tutarlılık*

Nicel çalışmalarda araştırmanın güvenirliği tekrar edilebilirliği ile ilişkili iken nitel çalışmalarda bu tutarlılık ile ifade edilmiştir (Guba ve Lincoln, 1982). Tutarlılığın sağlanması için görüşmelerde aynı sorular, aynı şekilde sorulmuş, aynı ses kayıt cihazı kullanılmıştır. Her görüşme aynı araştırmacı tarafından yapılmıştır. Görüşme boyunca katılımcıların görüşlerine dair notlar alınmıştır. Bunun yanında çalışmanın her aşaması danışman öğretim üyesi tarafından denetlenmiştir.

*Doğrulanabilirlik*

Nitel çalışmada doğrulanabilirliğin sağlanması için üçgenleme, refleksivite, doğrulanabilirlik denetimi gibi yöntemler bulunmaktadır (Guba ve Lincoln, 1982). Bu çalışmada da verilerin doğrulanabilirlik denetimi için veri toplama sürecine dair bilgiler ve elde edilen bulgular raporda açıkça ifade edilmiş, belgeler (ses kayıtları, deşifreler, çalışma bulguları) saklı tutulmuştur. Görüşmelerden ve araştırmacının gözlemlerinden elde edilen bulgular üçgenleme yöntemi kullanılarak literatürdeki bulgular teyit edilmiştir. Refleksivitenin sağlanması için araştırmacı görüşmeler boyunca mümkün olduğunca tarafsız kalmaya çalışmıştır. Bunun yanında araştırmacı görüşmelerde psikolog kimliğinden arınarak katılımcılar ile araştırmacı-katılımcı ilişkisi kurmaya çalışmıştır.

# 4. BULGULAR

Türkiye'de yaşayıp devam eden romantik ilişkisinde akıl bulandırmaya maruz kaldığı düşünülen bireylerin deneyimlerini anlamaya yönelik olarak katılımcılara yöneltilen sorular, araştırmanın amacına uygun biçimde hazırlanmıştır. Veri analizi sürecinde de bu amaca bağlı kalınarak, araştırma sorularıyla uyumlu temalar oluşturulmasına özen gösterilmiştir. Sonuç olarak araştırmada dört tema oluşturulmuştur. Tema ve alt temalar Tablo 2'de verilmiştir.

**Tablo 2. Araştırmanın Tema ve Alt Temaları**

| Temalar | Alt Temalar |
|---|---|
| Mağdur-Fail İlişkisi | Çevrenin İlişkiye Bakış Açısı<br>Mağdurun İlişkiyi Sürdürme Nedeni |
| Mağdur Profili | Mağdur Davranışları<br>Mağdur Semptomları<br>Mağdur Karakteristik Özellikleri |
| Failin Özellikleri | Mevcut Karakteristik Özellikler<br>İlişkinin Başlangıcındaki Özellikler |
| Failin Davranışları | Manipülatif Davranışlar<br>Kontrolcü Davranışlar<br>Cezalandırıcı Davranış ve Tutumlar<br>Güvensizliğe Neden Olan Davranışlar |

## 4.1. Tema 1: Mağdur-Fail İlişkisi

Araştırmanın bu kısmında katılımcıların mağdur-fail ilişkisi üzerine değerlendirmelerine yer verilmiştir. Bu tema altında katılımcılara yöneltilen sorulara ve katılımcıların vermiş olduğu cevaplara uygun iki alt tema oluşturulmuştur. Bunlar, çevrenin ilişkiye bakış açısı ve mağdurun ilişkiyi sürdürme nedeni olarak tanımlanmıştır.

### 4.1.1. Çevrenin İlişkiye Bakış Açısı Alt Teması

Çevrenin ilişkiye bakış açısı alt teması kapsamında, katılımcıların romantik ilişkilerinin yakın çevresinde yer alan kişiler (aile, arkadaş, akraba vb.) tarafından nasıl algılandığı analiz edilmiş ve bu bağlamda üç temel kod tanımlanmıştır: *mükemmel ilişki görüşü*, *sorunlu ilişki görüşü* ve *mağdura yönelik eleştiri*. Bu alt tema, romantik ilişkilerin sosyal çevre tarafından nasıl değerlendirildiğini, bu değerlendirmelerin mağdur üzerinde nasıl bir sosyal yansıma ve baskı oluşturduğunu ortaya koymaktadır. Katılımcı görüşlerine göre en sık dile getirilen kod, *sorunlu ilişki görüşü* olup, mağdurun yaşadığı sorunların çevresi tarafından da fark edildiğini ve sıklıkla ayrılma yönünde telkinler aldığını göstermektedir. "Sorunlarımı anlattığım kişiler ayrılmam gerektiğini, biraz kendimi düşünmem gerektiğini söylerlerdi." (K6) ifadesi, çevrenin destekleyici ama müdahil bakışını yansıtmaktadır. Bununla birlikte bazı katılımcılar, dış çevrenin ilişkilerine dair *mükemmel ilişki* izlenimine sahip olduğunu ifade etmiştir. Bu tür durumlarda, ilişkinin iç yüzündeki sorunların dışa yansıtılmaması, sosyal çevrenin gerçeklikten kopuk olumlu değerlendirmelerine zemin hazırlamaktadır. "Çevredekiler ilişkimizi mükemmel görüyorlar. Çünkü hiçbir zaman dışarıya problemlerimizi yansıtmayız. Hatta bir keresinde bir arkadaş grubumuz örnek ilişki diye bizi göstermişlerdi herkesin içinde. Bu kadarını da beklemiyordum, çok şaşırdım." (E4) ifadesi, bu yanılsamalı algının bir örneğini sunmaktadır. Öte yandan, bazı katılımcılar ise yaşadıkları problemleri çevreleriyle paylaştıklarında, *mağdura yönelik eleştiri* ile karşılaştıklarını ve bu nedenle duygusal yalnızlık yaşadıklarını dile getirmiştir. "Diğerlerine bu sorunlarımızı anlattığımda benim abarttığımı söylüyorlar. Böyle olunca kimseye bir şey anlatmak istemiyorum. Çevreden de gaslighting'e maruz kalıyorum." (K7) ifadesi, bu tür sosyal tepkilerin mağdurun anlatılarını görünmez kıldığını ve ikincil bir mağduriyet yarattığını göstermektedir. Bu üç kod birlikte değerlendirildiğinde, mağdurun sosyal çevreden aldığı geri bildirimlerin tutarsız ve değişken olduğu; bu durumun da mağdurun karar alma süreçlerini ve öznel iyi oluşunu doğrudan etkilediği sonucuna ulaşılmaktadır. Çevresel algılar, mağdurun yaşadığı şiddeti meşrulaştıran, görmezden gelen ya da destekleyen farklı tutumlarla şekillenmekte; bu da mağdurun ilişkiyi sürdürme veya sonlandırma konusundaki kararsızlıklarını pekiştirmektedir.

### 4.1.2. Mağdurun İlişkiyi Sürdürme Nedeni Alt Teması

Mağdurun ilişkiyi sürdürme nedeni alt teması doğrultusunda yapılan analizlerde, katılımcı ifadeleri üzerinden yedi temel kod belirlenmiştir. Bu kodlar; *ilişkinin yoluna gireceğine inanma, aile ve toplum baskısının olması, ayrılık sonrasına yönelik kaygı ve korkuların olması, henüz gerçekleşmemiş hayallerin olması, dini değerler, halihazırda çocuğun olması ve konfor alanından çıkmak istememe* şeklinde sınıflandırılmıştır. Katılımcıların ilişkiyi sonlandırmak yerine sürdürmeyi tercih etmesinde, çoğunlukla duygusal bağlılıktan ziyade sosyal, kültürel ve psikolojik dinamiklerin belirleyici olduğu görülmektedir. Örneğin, "Eski haline dönecek eminim. Ben elimden geleni yapmaya çalışacağım onu geri kazanmak için..." (E3) ifadesi, bireyin ilişkinin iyileşeceğine dair duyduğu güçlü inancı ortaya koyarken; “Ben dul damgasını tekrardan yemek istemiyorum. Buna tekrar dayanabileceğimi sanmıyorum.” (K1) ifadesi ise toplumun kadınlar üzerindeki normatif baskısını çarpıcı biçimde gözler önüne sermektedir. Bu örnekler, ilişkisel bağın yalnızca duygusal değil, aynı zamanda sosyal olarak inşa edilmiş bir yapı içerisinde sürdürüldüğünü göstermektedir. Diğer kodlar da bu örüntüyü desteklemektedir; mağdurlar ayrılığın ardından karşılaşabilecekleri yalnızlık, belirsizlik ve duygusal çöküntüye karşı duydukları kaygılar nedeniyle mevcut durumu sürdürmeye eğilimlidir. Ayrıca, birlikte kurulmuş ve henüz gerçekleşmemiş hayallerin varlığı, dini inançların evliliğe yüklediği kutsiyet, çocukların varlığı ve mevcut yaşam düzeninin bozulmasından duyulan rahatsızlık gibi unsurlar, ilişkiyi bitirme kararını daha da karmaşık hale getirmektedir. Tüm bu veriler, mağdurun faille ilişkisini sürdürme sürecinde bireysel öznel deneyimlerin ötesinde, çok katmanlı ve iç içe geçmiş sosyal, kültürel ve yapısal dinamiklerin etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, mağdurun karar alma süreçlerinde özerkliğini sınırlandırmakta ve ilişkisel devamlılığı, bir seçimden ziyade bir zorunluluk haline getirmektedir. Bu bulgular, mağdurların ilişkisel karar alma süreçlerinde yapısal eşitsizlikler ve normatif baskılarla başa çıkmak zorunda kaldığını ortaya koymaktadır.

## 4.2. Tema 2: Mağdur Profili

Araştırmanın bu bölümünde, katılımcıların kendilerine ilişkin değerlendirmeleri doğrultusunda oluşturulan mağdur profili teması ele alınmaktadır. Bu tema kapsamında, katılımcılara yöneltilen sorular ve bu sorulara verilen yanıtlar doğrultusunda üç alt tema

belirlenmiştir: *mağdur davranışları, mağdur semptomları ve mağdurun karakteristik özellikleri.* Söz konusu alt temalar, mağdurların yaşadıkları deneyimlere verdikleri tepkileri, bu süreçte gösterdikleri ruhsal ve fiziksel belirtileri ile kendilerini tanımlama biçimlerini ortaya koymaktadır. Bu çerçevede elde edilen veriler, mağdurun bireysel özelliklerine, yaşadığı şiddet sürecine verdiği psikolojik tepkilere ve ilişkisel dinamikler içerisindeki konumuna dair çok boyutlu bir görünüm sunmaktadır.

### 4.2.1. Mağdur Davranışları Alt Teması

Mağdur davranışları alt teması kapsamında, katılımcıların partnerlerinin (failin) tutum, söylem ve davranışlarına karşı verdikleri tepkiler analiz edilerek dört temel kod sınıflandırılmıştır. Bunlar *boyun eğici davranışlar, partnerin davranışlarını rasyonelleştirme, ilişkiyi sonlandırmak için çabalama ve savunmaya geçme* kodlarıdır. Bu alt tema, mağdurların akıl bulandırma içeren ilişkide sergiledikleri davranış örüntülerini ortaya koymakta; şiddetin etkisiyle biçimlenen duygusal, bilişsel ve davranışsal süreçleri görünür kılmaktadır. Görüşmeler sonucunda en sık karşılaşılan kodun boyun eğici davranışlar olduğu belirlenmiştir. Katılımcılar, ilişkide kalabilmek ve partnerlerini memnun edebilmek adına özverili ve itaatkâr bir tutum sergilemişlerdir. “Ben elimden geldiğince her şeyi yapmaya çalışıyorum onun için. Cebimde son param olsa dahi gider ona hediye alırım, çiçek alırım, yeter ki o mutlu olsun.” (E2) ifadesi, mağdurun kendini tamamen partnerinin memnuniyetine adadığını göstermektedir. Benzer şekilde, “Beni bırakıp gitmesini istemiyorum. Ben, o ne derse tamam demeye hazırım. Sırf o öyle istiyor diye ağlamamaya çalışıyorum, kendimi kasıyorum, dişlerim titriyor. Bedenim olağanüstü tepkiler veriyor, ama onun için değer. Yeter ki birlikte olmaya devam edelim.” (K5) ifadesi, mağdurun psikolojik ve fiziksel sınırlarını zorlayacak düzeyde kendini bastırdığını ve boyun eğdiğini ortaya koymaktadır. Diğer kodlardan partnerin davranışlarını rasyonelleştirme, ilişkiyi sonlandırmak için çabalama ve savunmaya geçme ise mağdurun şiddet karşısında karmaşık ve çelişkili tutumlar sergilediğine işaret etmektedir. Rasyonelleştirme kodu altında katılımcılar, partnerlerinin olumsuz davranışlarını normalleştirerek kabul etme eğiliminde olmuş; “Bütün erkekler yaşadığımız dönemde aldatabilir bence, bu normal. İnsanoğlu hata yapabilir.” (K2) ifadesi bu durumu yansıtmaktadır. İlişkiyi sonlandırmak için çabalama ve savunmaya geçme kodları ise mağdurun zaman zaman pasif rolden çıkıp daha aktif bir tutum benimsediğini göstermektedir. Ancak bu çabaların çoğu kalıcı bir sonuca ulaşmadan yarım

kalmıştır. Ortaya çıkan genel örüntü, mağdurların zaman zaman direnç gösterse de ağırlıklı olarak boyun eğici ve kabullenen bir tavır sergilediklerini; bunun ise failin kontrolünü sürdürebilmesine olanak tanıyan bir ilişki dinamiği yarattığını ortaya koymaktadır.

### 4.2.2. Mağdur Semptomları Alt Teması

Mağdur semptomları alt teması kapsamında, faillerin davranışlarının mağdurlar üzerinde oluşturduğu fiziksel ve ruhsal etkiler analiz edilmiş ve bu etkiler *mağdur semptomları* alt teması altında toplanmıştır. Katılımcıların ifadeleri doğrultusunda belirlenen semptomlar; *depresif belirtiler*, *anksiyete belirtileri*, *fiziksel-somatik belirtiler*, *manik belirtiler* ve *psikotik belirtiler* olmak üzere beş kod çerçevesinde sınıflandırılmıştır. Bu kodlar, akıl bulandırma deneyiminin mağdurların ruh sağlığı üzerinde çok yönlü ve derinlemesine bir etki yarattığını ortaya koymaktadır. Görüşmelerde en sık dile getirilen semptom türü *depresif belirtiler* olup, katılımcıların kendilerini yoğun bir biçimde çökkün, isteksiz ve yorgun hissettikleri gözlemlenmiştir. "Birine bunları anlatınca bile gözlerim doluyor. Depresyondayım, sürekli ağlıyorum. Yemek yemiyorum, hoşlandığım şeylerden zevk almıyorum artık. Kolumu kaldıracak halim yok." (K5) ifadesi, depresif duygu durumun günlük işlevselliği nasıl bozduğunu açık biçimde göstermektedir. Benzer şekilde, "Başlarda kendimi çok iyi hissediyordum, özgüvenim artmıştı. Ama şu anda kendimi berbat hissediyorum. Bir anda düştüm. Depresyona girdim. Sporla, işimle ilgilenerek kendimi toparlamaya çalışıyorum." (E1) ifadesi de ruh halinde yaşanan keskin değişimleri yansıtmaktadır. Diğer kodlar ise daha az sıklıkla bildirilmiş olmakla birlikte, mağdurların şiddet karşısında geliştirdiği geniş yelpazedeki psikolojik tepkilere işaret etmektedir. *Anksiyete belirtileri* kodu altında yoğun kaygı ve terk edilme korkusu öne çıkarken, *fiziksel-somatik belirtiler* mağdurların psikolojik zorlanmalarının bedensel düzeyde de ifade bulduğunu göstermektedir. *Manik belirtiler* kısa süreli coşku, artmış enerji ve aşırı harcama davranışlarıyla kendini gösterirken, *psikotik belirtiler* ise gerçeklik algısında bozulmaya kadar ilerleyen ciddi etkileri yansıtmaktadır. Ortaya çıkan örüntü, akıl bulandırmanın yalnızca duygusal değil, aynı zamanda somatik ve bilişsel düzeyde de belirgin etkiler yarattığını ve mağdurların bu süreçte geniş çaplı ruhsal semptomlar geliştirdiğini ortaya koymaktadır.

### 4.2.3. Mağdur Karakteristik Özellikleri Alt Teması

Mağdur karakteristik özellikleri alt teması, katılımcıların kendilerini tanımlama biçimleri doğrultusunda ilişkisel dinamiklerde akıl bulandırmaya maruz kalan bireylerin sahip oldukları belirli kişilik eğilimlerini ve tutumlarını ortaya koymaktadır. Bu alt tema kapsamında tespit edilen kodlar; sırasıyla *uyumlu olma, aşırı fedakârlık, partneri yüceltme, sevilme ve onay alma ihtiyacı, empati yeteneği ve sorun çözmede yetersizlik* olarak belirlenmiştir. Bütün kodlar bir arada değerlendirildiğinde bu alt tema, bireyin ilişkisel bağlamda kendilik algısının, ilişkideki sınırının ve öz değerinin zedelenmiş olduğunu ortaya koymaktadır. Kodlar arasındaki örüntüler, bireylerin çoğunlukla "*uyumlu olma"* ve *"aşırı fedakârlık"* gibi davranışları bir savunma stratejisi olarak kullandıklarını göstermektedir. Bu stratejiler, *sevilme ve onay alma ihtiyacının* baskın olduğu bireylerde, partnerin duygusal ya da davranışsal taleplerine sorgusuz boyun eğmeye dönüşmektedir. Örneğin, "İlişkide sevilebilmek için hep ona yakışır biri olmaya çalıştım." (K5) ifadesi, kişinin kendi varoluşunu karşı tarafın beğenisi üzerinden tanımladığını ve benliğini bu onaya endekslediğini açıkça göstermektedir. Bu noktada "*partneri yüceltme*" ve *"empati yeteneği"* kodları da dikkat çekicidir; çünkü kişi partnerinin yükünü üstlenmekte, onu anlamaya ve memnun etmeye çalışmakta, fakat aynı oranda karşılık alamamaktadır. Bu dengesizlik, zamanla *"sorun çözmede yetersizlik*" kodunun ortaya çıkmasına neden olmakta, bireyin duygusal ihtiyaçlarını ifade edememesi ya da çatışma anlarında geri çekilmesiyle sonuçlanmaktadır. K2'nin "Onun gözünde ben gereksiz sinirlenen, aşırı öfkeli, her konuyu aşırı abartan biriyim. Olur da bir gün sırf bu yüzden ayrılmak isteyecek diye ödüm kopuyor." ifadesi, bu içe kapanma ve korku halini net biçimde ortaya koymaktadır.

Bu alt temada yer alan tüm kodlar, mağdur bireyin ilişkisel düzlemde yaşadığı duygusal dengesizlikleri ve psikolojik kırılganlıkları yansıtan ortak bir örüntü oluşturmaktadır. Kodlar bir bütün olarak değerlendirildiğinde, bireyin ilişki içerisinde kendi öznel ihtiyaçlarını, duygularını ve sınırlarını geri planda bırakarak partnerin beklenti ve taleplerini merkeze aldığı görülmektedir. Bu durum, bireyin ilişkide özne olmaktan çıkarak, partnerin ihtiyaçlarına yanıt veren edilgen bir konuma geçmesiyle sonuçlanmaktadır. Başka bir deyişle, birey ilişkisel dinamiklerde kendi varlığını ve benliğini ikinci plana atarak tüm ilişkiyi partnerin memnuniyeti çerçevesinde yapılandırılmaktadır. Bu yönüyle söz konusu tema yalnızca davranışsal eğilimleri değil, aynı zamanda bu eğilimlerin ardında yatan temel

psikolojik gereksinimleri —örneğin kabul görme, sevilme, değerli hissetme gibi— ve bu gereksinimlerin ilişkisel işleyişte nasıl bir bozulmaya yol açtığını da açığa çıkarmaktadır. Sonuç olarak, mağdur karakteristik özellikleri alt teması, bireyin özsaygısını dışsal onaya bağlı biçimde inşa etmesiyle şekillenen ve kişisel sınırların ihmal edildiği bir mağduriyet örüntüsünü temsil etmektedir.

### 4.3. Tema 3: Fail Özellikleri

Araştırmanın bu kısmında katılımcıların failin özellikleri üzerine değerlendirmelerine yer verilmiştir. Katılımcıların vermiş olduğu cevaplar neticesinde temada iki alt tema bulunmaktadır. Bunlar *failin mevcut karakteristik özellikleri ve ilişkinin başlangıcındaki özellikleridir*.

#### 4.3.1. Mevcut Karakteristik Özellikleri Alt Teması

Failin mevcut karakteristik özellikleri alt teması, akıl bulandırmayı uygulayan kişilerin ilişki içinde sergiledikleri kişilik özelliklerini, iletişim tarzlarını ve güç odaklı davranış biçimlerini anlamaya yönelik önemli veriler sunmaktadır. Bu temaya ait kodlar sıklık sırasına göre *haklılık inancına sahip olma, olumlu imaj oluşturma çabası, manipülatif davranışlara sahip olma, sorun çözme becerisinde eksiklik, benmerkezcilik, otoriterlik, zorbalık* ve *mükemmeliyetçilik* şeklinde kategorize edilmiştir. Katılımcı anlatıları, bu özelliklerin ilişkisel düzeyde birbirini pekiştirici nitelikte bir örüntü oluşturduğunu göstermektedir. Özellikle haklılık inancı, failin öz-eleştiriye kapalı bir iletişim biçimi geliştirmesine ve çatışma çözümünü engelleyen bir bilişsel tutum sergilemesine neden olmaktadır. K6'nın "Ben hiç haklı olamıyorum. Ben haklılığımın kabul görmesini istiyorum. Benden ilişkimiz boyunca hiç özür dilemedi." ifadesi, bu kodun failin kendini sürekli haklı konumlandırma eğilimiyle ilişkili olduğunu ve özür dileme gibi sorumluluk alıcı davranışlardan kaçındığını ortaya koymaktadır. Öte yandan, olumlu imaj oluşturma çabası, failin dış çevreye karşı idealize edilmiş bir kimlik performansı sergileyerek sosyal onay ihtiyacını karşılama çabasını göstermektedir. E4'ün "Eşim dışarıya karşı her zaman mükemmel bir izlenim çizmek ister. Gösterişi sever, iyi bir anne, iyi bir eş, iyi bir gelin gibi gösterir kendini başkalarına karşı. Ama maalesef böyle değil hiçbir şey." ifadesi, failin dış imaj ile iç gerçeklik arasındaki tutarsızlığı ve bu durumun mağdur üzerindeki yabancılaştırıcı

etkisini görünür kılmaktadır. Manipülatif davranışlar ise failin güç ilişkisini kendi lehine dönüştürmek amacıyla karşı tarafın duygusal sınırlarını ihlal etmesiyle ilişkilidir. Kodlar arasındaki etkileşim değerlendirildiğinde; benmerkezcilik, otoriterlik ve zorbalık gibi kodlar failin yalnızca ilişkisel iletişimde değil, aynı zamanda partnerin eylem ve düşünce alanını da denetim altına alma yöneliminde olduğunu göstermektedir. Tüm bu eğilimler, failin mükemmeliyetçi bir beklenti yapısı üzerinden partnerini sürekli olarak yetersiz hissettirmesine, onu kontrol etme ve değersizleştirme yoluyla duygusal tahakküm kurmasına neden olmaktadır. Sonuç olarak, bu alt tema, bireyler arası ilişkilerde güç, kontrol ve üstünlük arzusuyla şekillenen; psikolojik baskı, sorumluluktan kaçınma ve görünürdeki toplumsal normlara uygunluk arasında gidip gelen ikili bir fail profilini temsil etmektedir. Bu bağlamda tema, akıl bulandırma içeren ilişki dinamiklerinin fail boyutunu açıklayıcı nitelikte olup, akıl bulandırmanın yapısal örüntülerini de görünür kılmaktadır.

### 4.3.2. İlişkinin Başlangıcındaki Özellikleri Alt Teması

İlişkinin başlangıcındaki özellikleri alt teması, faillerin ilişki dinamiklerinin başında sergilediği idealize edilmiş davranış örüntülerini kapsamaktadır. Katılımcıların beyanlarına göre, partnerler ilk etapta oldukça nazik, anlayışlı, dikkatli ve destekleyici bir profil çizerken; bu davranışların sahici bir kişilik özelliğinden çok, manipülatif bir strateji olan "aşk bombardımanı (love-bombing)'' kapsamında değerlendirilebilecek nitelikte olduğu anlaşılmaktadır. Bu çerçevede belirlenen kodlar arasında *ince düşünceli davranma, giyim kuşamına dikkat etme, ilgi ve şefkat gösterme ile destekleyici tutum sergileme* yer almaktadır. Örneğin, bir katılımcı partnerini "Nazik, kibar, ince düşünceli, kırmak istemeyen, teşekkür etmesini bilen biri" (K1) olarak tanımlarken, bir diğer katılımcı partnerinin "Alımlı, çekici bir kadın. Güzel ve gösterişli giyinir. Kendine bakması, beni kendisine aşık etmesini sağlayan şeylerden biri olmuştu." (E2) ifadeleriyle ilk dönem davranışlarını vurgulamaktadır. Kodlar arası örüntüler incelendiğinde, failin ilişkinin başında hem fiziksel çekicilik hem de duygusal destek unsurlarını bilinçli bir şekilde ön plana çıkardığı, böylece mağdurun güvenini ve sevgisini hızla kazanarak bağlanmayı pekiştirmeye çalıştığı görülmektedir. Bu durum, failin ilerleyen dönemlerde göstereceği olumsuz davranışların zeminini hazırlayan ve mağdurun ilişkiden kopamamasına neden olan psikolojik yatırım sürecini başlatmaktadır.

### 4.4. Tema 4: Fail Davranışları

Araştırmanın bu kısmında faillerin mağdurlara yönelik davranışları üzerine katılımcıların değerlendirmelerine yer verilmiştir. Katılımcıların vermiş olduğu cevaplar neticesinde temada dört alt tema bulunmaktadır. Bunlar, manipülatif davranışlar, cezalandırıcı davranış ve tutumlar, kontrolcü davranışlar, güvensizliğe neden olan davranışlar şeklindedir.

#### 4.4.1. Manipülatif Davranışlar Alt Teması

Failin manipülatif davranışları alt teması kapsamında, katılımcıların ifadeleri faillerin ilişki sürecinde sistematik biçimde uyguladıkları psikolojik manipülasyon tekniklerini ortaya koymaktadır. Bu alt temada en sık rastlanan kod, *mağduru suçlayarak sorumluluktan kaçma* biçimindedir. Katılımcılar bu davranış biçiminin ilişkideki problemlerin yalnızca kendilerinden kaynaklandığına inandırılmalarına yol açtığını aktarmıştır. Bu durum mağdurda suçluluk ve yetersizlik hissinin kalıcı hale gelmesine neden olmaktadır. Bir katılımcı bu durumu şöyle ifade etmektedir: “Terapiye beni gönderiyor. Çünkü ona göre problem bende, onda değil.” (K7). Bu manipülasyon biçimini takip eden diğer yaygın kod ise *mağduru aşağılayarak benlik algısını zedeleme*dir. Failin mağdura yönelik sürekli eleştirel ve küçümseyici dili, bireyin öz saygısında belirgin bir düşüşe ve öz yeterlilik inancının zayıflamasına neden olmaktadır. “Ne işte ne evde ne de cinsel hayatımızda iyi değilmişim.” (E3) ifadesi bu tür aşağılayıcı davranışların mağdur üzerindeki etkisini açıkça göstermektedir.

Bir diğer dikkat çeken manipülatif davranış ise *mağdurun aklını bulandırma* kodudur. Bu davranış biçimiyle fail, mağdurun gerçeklik algısını sistematik şekilde zayıflatmakta ve bireyin kendinden emin olmasını engellemektedir. Katılımcıların birçoğu, ilişkinin ilerleyen dönemlerinde kendi algılarını, hafızalarını ve kararlarını sıkça sorgular hale geldiklerini belirtmiştir. “Benim hafızam çok iyidir halbuki ama acaba öyle demedim mi, ben mi yanlış hatırlıyorum diye kendimi sorguluyorum.” (K7) ifadesi bu kodun mağdur üzerindeki yıkıcı etkisini yansıtmaktadır. Bu davranış akıl bulandırmanın tipik bir örneğidir. Kod örüntüleri, failin psikolojik tahakkümünü hem dışsal saldırganlık biçimleri (örneğin aşağılama, suç atma) hem de içsel manipülasyon stratejileri (epistemik belirsizlik yaratma,

kendilik sorgulamasına yol açma) aracılığıyla çok boyutlu bir şekilde inşa ettiğini ortaya koymaktadır. Ek olarak, failin diğer manipülatif davranışları arasında *asılsız iddialarda bulunma, çıkar amacıyla mağdurun gönlünü hoş etme, dini değerleri kullanma, birden fazla konuyu aynı anda gündeme getirerek kafa karıştırma, zaaf ve korkuları kullanma ve mağduru sevdiklerine karşı doldurma* yer almaktadır. Sonuç olarak bu alt tema, faillerin bilinçli ya da alışkanlık haline gelmiş şekilde başvurduğu manipülatif kontrol stratejilerinin ilişki dinamiğini nasıl şekillendirdiğini, mağdurun benlik bütünlüğünü ve gerçeklik algısını nasıl zedelediğini temsil etmektedir.

### 4.4.2. Kontrolcü Davranışlar Alt Teması

Katılımcı anlatımlarında yoğun biçimde ortaya çıkan ve *kontrolcü davranışlar alt teması* altında toplanan deneyimler, partnerin ilişki içinde psikolojik tahakküm kurmak amacıyla başvurduğu sistematik müdahale biçimlerini gözler önüne sermektedir. Bu temanın altında yer alan kodlar; *failin ilişkide karar mercii olması, mağduru yalnızlaştırması, kendi taleplerine uyum sağlaması için baskı uygulaması, mağdurun kişisel tercihlerini engellemesi, temel hak ve özgürlüklerinden mahrum bırakması ve maddi kontrol yoluyla bağımlılık oluşturması* şeklinde sıralanabilir. Katılımcıların ifadeleri bu kontrol mekanizmalarının çeşitli biçimlerini somutlaştırmaktadır. Örneğin bir katılımcı, partnerinin karar süreçlerinde baskın olma durumunu şu şekilde ifade etmiştir: “Çoğu şeyde ortak karar verdiğimizi düşünürdüm ama fark ettim ki öyle değil. Onun sevdiği şeyleri yapar, onun istediği kişilerle görüşebilirim. Benim istediğim olduğunda burnumdan getirir.” (K7). Bu ifade, mağdurun zamanla kendi isteklerinden uzaklaştırılarak yalnızca partnerin taleplerine göre şekillendiğini göstermektedir. Benzer biçimde, failin yalnızlaştırma ve bağımlı hale getirme stratejisi bir başka katılımcı tarafından şu şekilde dile getirilmiştir: “Tek ona muhtaç olmamı isterdi. Kimseye bir şeyimi anlatmama izin vermezdi, beni de dinlemezdi, ben kendi kendime kafayı yerdim.” (K3). Bu türden müdahaleler, sosyal destek sistemlerinin zayıflatılması ve mağdurun dış dünyadan izole edilmesiyle sonuçlanmaktadır.

Ayrıca failin bireyin yaşam alanlarını kontrol altına alma çabası, yalnızca sosyal bağlarla sınırlı kalmamakta; mağdurun kişisel keyif alanlarına ve bireysel özerkliğine de yönelmektedir. Katılımcılar, daha önce keyif aldıkları etkinlikleri yapamaz hale geldiklerini, hatta bunlara dair isteklerinin bile zamanla ortadan kalktığını belirtmişlerdir. “Bilgisayar

oyunlarını unutturdu bana, oyun oynamak bile gelmiyor içimden. Hiçbir eğlencem kalmadı." (E3) ifadesi, bireyin öznel doyum alanlarının sistemli biçimde bastırıldığını göstermektedir. Maddi kontrolün ilişkide bir güç aracı olarak kullanılması da dikkat çeken bir diğer örüntüdür. "Paramı bile o kontrol ediyor. Har vurup harman savurduğumu iddia ediyor. Ama bu benim param." (K6) şeklindeki ifade, mağdurun ekonomik özgürlüğünün sınırlandırılarak ilişkisel bağımlılığın pekiştirildiğine işaret etmektedir.

Bu bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, kodlar arasında süreklilik gösteren örüntü, failin hem davranışsal hem de yapısal yollarla kontrol ve tahakküm kurmaya çalıştığıdır. Fail, yalnızca belirli davranışları yönlendirmekle kalmamakta; mağdurun yaşam alanlarını çok boyutlu bir biçimde şekillendirerek bireysel iradeyi ve işlevselliği zayıflatmaktadır. Sonuç itibariyle bu alt temada, faillerin ilişkilerinde denetim kurarak psikolojik, sosyal ve ekonomik alanlarda güç dengesizliği yarattığı ve partnerlerini kendilerine bağımlı hale getirmeye çalıştıkları görülmektedir.

### 4.4.3. Cezalandırıcı Davranış ve Tutumlar Alt Teması

Katılımcı anlatımlarında ortaya çıkan cezalandırıcı davranış ve tutumlar alt teması, partnerin istediği gerçekleşmediğinde ya da beklentileri karşılanmadığında devreye giren, ilişkideki duygusal dengeyi bozan çeşitli davranış örüntülerini içermektedir. Bu alt tema altında yer alan *duvar örme, görmezden gelme, öfke patlamaları, terk etmekle tehdit etme, cinsellikten ve sevgiden mahrum bırakma, ev hapsi ve fiziksel şiddet uygulama* gibi kodlar, failin ilişki içerisinde tepkisel ve cezalandırıcı bir tutum benimsediğini göstermektedir. Katılımcılar bu davranışların süreklilik gösterdiğini ve duygusal olarak yıpratıcı bir ilişki dinamiğine yol açtığını ifade etmiştir. Örneğin, bir katılımcı partnerinin yaşanan sorunlar sonrasında kendisini yok sayarak iletişimi kestiğini "Bir sorun yaşadığımızda hemen yatakları ayırır, iletişimi keser. Birkaç gün sonra da hiçbir şey olmamış gibi devam eder." (K7) sözleriyle aktarmıştır. Bir başka katılımcı ise partnerinin empati kurmak yerine duygularını görmezden geldiğini şu şekilde dile getirmiştir: "Ben orada ağlarken bile çantamı neden yere koyduğumu sorguluyordu. Benim duygularımı önemsemezdi." (K5).

Kodlar bir arada değerlendirildiğinde, cezalandırma biçimlerinin yalnızca fiziksel ya da sözel düzeyde kalmadığı; duygusal, cinsel ve sosyal alanlarda da sürdüğü anlaşılmaktadır.

Duygusal mesafe koymak, ilgisiz davranma ya da tehdit etme gibi davranışlar; mağdurun suçluluk, yetersizlik ya da terk edilme korkusunu tetiklemekte ve ilişkide sürekli bir gerilim hâli yaratmaktadır. Bu örüntü, failin açık şiddet eylemlerinden önce ya da bunlara ek olarak uyguladığı psikolojik yıldırma süreçlerinin, mağdurun öz saygısını ve benlik algısını aşındırarak ilişkide güçsüzleşmesine neden olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak cezalandırıcı tutumlar, sadece geçici öfke tepkileri değil; ilişki dinamiğinde faile ayrıcalıklı bir konum kazandıran, mağduru ise edilgenleştiren sistematik bir işleyişin parçası olarak karşımıza çıkmaktadır.

### 4.4.4. Güvensizliğe Neden Olan Davranışlar Alt Teması

*Güvensizliğe neden olan davranışlar* alt teması, mağdurların romantik ilişkilerinde sadakat, bağlılık ve açıklık gibi temel beklentilerinin partnerin tutumları nedeniyle sarsıldığı durumları kapsamaktadır. Bu alt tema altında yer alan kodlar; *aldatma, mesaj ve konuşmaları gizleme, yalan söyleme, cinsel birlikteliğe ara verme, karşı cinse yönelik ilginin artması, geçmiş romantik ilişkilerle bağı koparamama ve partnerle eskiye nazaran daha az zaman geçirme* şeklinde sıralanmıştır. Bu davranış örüntüleri, mağdurların ilişkide üçüncü bir kişinin varlığına dair kuşku duymasına ve ilişkideki güven yapısının zedelenmesine yol açmaktadır. Söz konusu kodlar, failin açık sadakat ihlallerinin yanında, duygusal mesafeyi artırarak mağdurun bağ kurma kapasitesini zorlayan, ilişkinin iç tutarlılığına zarar veren eylemlerini de içermektedir.

Örneğin, bir katılımcı partnerinin telefonundaki mesajlarını gizlemesini şöyle ifade etmektedir: “Sürekli biriyle konuşuyor, mesajlaşıyor, gizliyor benden. Önceden her şey açıktı. Bir kere göstermesini istedim. Öncesinde 5 dakika bir şeyler yaptı, ondan sonra gösterdi. Bence o sırada sildi her şeyi.” (K2). Başka bir katılımcı ise partnerinin yalan söyleme davranışının sürekliliğinden duyduğu güvensizliği şöyle aktarmıştır: “Anlattığı şeyler yalandan ibaret. Yalan söylememek için eksik anlattığı da oluyor.” (K1). Bu ifadeler, mağdurların yalnızca sadakatsizlik şüphesiyle değil, aynı zamanda bilgiye erişimlerinin sınırlandırılması ve gerçekliğin çarpıtılmasıyla karşı karşıya kaldıklarını göstermektedir.

Ayrıca, ilişkide fiziksel yakınlığın azalması ya da tamamen kesintiye uğraması da mağdurlar tarafından önemli bir güven zedeleyici unsur olarak değerlendirilmiştir. Partnerin

cinsel birlikteliğe ara vermesi veya bu birliktelik sırasında isteksizlik göstermesi, mağdurun hem fiziksel hem de duygusal olarak reddedildiği hissini güçlendirmekte, bu durum bağ kurma motivasyonunu zayıflatmaktadır. Bu durumu bir katılımcı şu şekilde ifade etmektedir: "Ben yaklaşmaya çalışırım ama izin vermez. Cinsellik desen zaten hiç yok son zamanlar." (E3). Öte yandan, failin önceki döneme kıyasla partneriyle daha az vakit geçirmesi, mağdurun ilişkideki görünürlüğünü ve önemini sorgulamasına yol açmaktadır. Partnerin evde daha az zaman geçirmesi, fiziksel olarak aynı ortamda olsa dahi duygusal mesafeyi koruması, ilişkisel bağın zayıfladığını düşündürmektedir. Bir katılımcı bu durumu şu şekilde betimlemiştir: "Bazen balkona çıkar, gülerek biriyle konuşurdu. Onu böyle neşeli görmek beni şaşırtıyor. İş yerinden arkadaşlarıyla konuştuğunu iddia ederdi. Eve geç gelirdi…" (K4).

Bu alt temada yer alan kodlar birlikte değerlendirildiğinde, failin davranışlarının mağdura yönelik doğrudan saldırganlık içermese de ilişkilerine dair güven duygularında derin bir sarsıntı yarattığı görülmektedir. Güvensizliğe neden olan bu davranışlar, sadece şüphe ve kıskançlık duygularını değil, aynı zamanda değersizlik, reddedilme ve terk edilme kaygılarını da tetiklemekte; mağdurların ilişkideki öznel konumlarını tehdit etmektedir. Sonuç olarak bu tema, akıl bulandırmanın duygusal güvensizlik örüntüsünü ortaya koymakta ve mağdurların ilişkide maruz kaldığı duygusal ihlalleri görünür kılmaktadır.

# 5. TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırma soruları doğrultusunda katılımcıların partnerleri tarafından maruz kaldıkları akıl bulandırma deneyimlerine ilişkin elde edilen bulgular, mevcut literatür çerçevesinde tartışılmıştır. Çalışma kapsamında yedisi kadın, dördü erkek olmak üzere toplam 11 katılımcıyla gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış görüşmeler neticesinde dört ana tema belirlenmiştir. Bunlar, mağdur-fail ilişkisi, mağdur profili, failin özellikleri ve failin davranışlarıdır. Her bir temanın bulguları güç eşitsizliği bağlamında ele alınarak tartışılmıştır.

## 5.1. Mağdur- Fail İlişkisi Temasına İlişkin Tartışma

Mağdur-fail ilişkisine dair bulgular, ilişkisel dinamiklerin yalnızca bireyler arası değil, aynı zamanda toplumsal norm ve güç yapıları tarafından da şekillendiğini göstermektedir. Bu bağlamda, romantik ilişkilerdeki akıl bulandırma süreçlerinin değerlendirilmesinde, failin toplumsal konumundan ve ilişkideki güç avantajından nasıl faydalandığı göz önünde bulundurulmalıdır. Türkiye gibi ataerkil toplumlarda, erkeklerin sosyal olarak ilişki içerisinde daha yüksek bir meşruiyet ve otoriteye sahip olmaları (Kandiyoti, 1988; Varışlı, 2021), akıl bulandırma gibi psikolojik şiddet biçimlerinin görmezden gelinmesine neden olabilmektedir.

*Çevrenin ilişkiye bakış açısı* alt temasına ilişkin katılımcı ifadeleri, failin çevreye karşı ideal bir partner imajı çizdiğini; bu durumun failin sosyal sermayesini güçlendirdiğini ve mağdurun yaşadığı sorunları dışsallaştırmasını zorlaştırdığını ortaya koymaktadır. Stern'in (2007) ''iyi adam'' ve "göz kamaştırıcı fail" tanımıyla bu kişiler, ''kâğıt üzerinde'' harika ve kusursuz olarak tanımlanabilecek özelliklere sahip olduklarından, aile üyeleri ve arkadaşlar da bu olumlu izlenimlerinde hemfikir olabilmekte ve mağdura hak vermekte zorlanabilmektedirler. Bu durumun ise mağdur için bazı olumsuz sonuçları da olabilmektedir. Failin kendi kişiliğini maskelemesi, manipülasyonları daha kolay uygulamasını sağlarken, dış çevrenin ilişkiyi idealize etmesi de mağdurun yaşadığı akıl bulandırmanın meşrulaşmasına neden olmakta ve mağdurun gerçeklik algısında çarpıklıklara yol açabilmektedir. Bu süreç, mağdurun kendilik algısının bozulmasına ve içsel

çatışmaların derinleşmesine neden olabilmektedir (Stern, 2007; Gören, 2024). Mağdurlar, zaman zaman yakın çevreleri tarafından hem partnerlerine hem de kendilerine yeterince özen göstermemekle ve inatçı davranarak sorunları büyütmekle suçlanabilmektedir. Katılımcıların partnerleri tarafından olduğu kadar diğerleri tarafından da akıl bulandırma uygulamalarına maruz kalması mağdurlarda ortaya çıkan sorunların artmasına neden olabilir.

Yakın çevrenin baskısının ve eleştirilerinin daha çok kadın katılımcılara yönelik olmasının temelinde toplumsal cinsiyet temelli güç eşitsizliklerinin yattığı düşünülmektedir. Zira toplumsal cinsiyet rolleri kadınları ilişkide uyum sağlayan, özverili, "evliliğini kurtaran" bireyler olarak konumlandırmakta; bu da mağdurun yaşadığı şiddeti içselleştirmesine yol açabilmektedir (Arat, 2010; Başar ve Demirci, 2015). Aynı zamanda kadın olmak, toplumsal normlar çerçevesinde daha düşük bir güç konumunda yer almayı da beraberinde getirmektedir. Peplau ve Campbell'in (1989) belirttiği üzere, erkeklerin kadınlardan daha yaşlı, deneyimli, eğitimli ya da varlıklı olması gerektiği yönündeki toplumsal beklenti, erkeği ilişki içinde hayranlık duyulan ve itaat edilmesi gereken bir figür haline getirmektedir. Türkiye'de de toplumsal cinsiyet rollerine dayalı yapı, ev içi görev ve sorumlulukların kadınlara, karar verme ve otorite pozisyonlarının ise erkeklere ait olması gerektiği yönündeki geleneksel inançlara dayanmaktadır (İlhan, 2025). Erkek çocuklar, erken yaşlardan itibaren güç, kontrol ve üstünlük gibi değerlerle özdeşleştirilirken, kadınlardan ise itaatkâr ve fedakâr olmaları beklenmektedir. Bu toplumsal kodlar, bireyler arası ilişkilerdeki güç dengesizliklerinin de temelini oluşturmaktadır. Aynı zamanda bu anlayışın kadına yönelik şiddeti besleyen ve meşrulaştıran bir zemin oluşturduğu da ileri sürülmektedir (Gökkaya, 2011).

Mağdurun ilişkiyi sürdürme nedenleri alt temasında ise, partneriyle yaşadığı sorunların çözülemez olduğunun farkında olmasına rağmen akıl bulandırmaya maruz kalan bireyin ilişkiyi sürdürmeyi tercih etmesinde çeşitli bireysel, toplumsal ve ekonomik etkenlerin rol oynadığı görülmüştür. Türkiye'de kadınlarla yapılan çalışmalarda benzer bulgulara ulaşmıştır. Örneğin, bireyin çocuk sahibi olması, gelir ve çalışma koşullarının yetersizliği, ayrılık sonrası pişmanlık duyma ihtimali, başarısızlık kaygısı, fiziksel ve duygusal şiddete maruz kalma durumu ile geniş ailelerin tutumu, kadınların ilişkilerini sürdürme kararlarını etkileyen başlıca faktörler arasında yer almaktadır (Çil, 2019). Benzer

şekilde, Uçan'ın (2007) çalışmasında da kadın katılımcıların çoğu, ekonomik olarak eşlerine bağımlı oldukları ve çocuk sahibi oldukları için ilişkilerini sürdürdüklerini ifade etmiştir. Mevcut çalışmada ise katılımcıların çoğunun kendi gelirinin olması ekonomik kaygıların önüne geçse de geliri olmayan katılımcıların ayrılık sonrasına ilişkin ekonomik endişeler taşıdığı görülmektedir. Özellikle çocuk sahibi olan katılımcıların, çocuklarının geleceği açısından evli kalmanın daha uygun olacağını düşündükleri anlaşılmaktadır. Bu durum, sosyoekonomik faktörlerin ilişki dinamiklerini nasıl şekillendirdiğini ortaya koymaktadır.

İlişkide sosyoekonomik statü (SES) açısından daha fazla kaynağa sahip olmak güçlü olmayı da beraberinde getirmektedir (Sprecher, 1985). Ekonomik gücün failin elinde bulunması katılımcıyı ekonomik olarak zor durumda bırakabilmektedir. Eşleri maddi kaynak sağlamadığı için katılımcılar eğitimlerine devam etmekte, kişisel ihtiyaçlarını hatta zaruri ihtiyaçlarını bile gidermekte zorlanabilmektedirler. Partnerler arasında güç dengesini değiştiren bu unsur mağdurların ilişkiyi sürdürmeye devam edip etmemelerinde önemli bir etken olabildiği gibi faillerin akıl bulandırma davranışlarında bulunabilmesinde de önemli bir rol oynayabilmektedir. Çalışmada daha önce ilişkisinde akıl bulandırmaya başvurmamış bireylerin, zamanla maddi kazançlarının artmasıyla birlikte bu davranışları sergilemeye başlaması bunun en güzel örneklerindendir.

Maddi kaynak sağlayan kişinin erkek olduğu ilişkilerde, güçlü olanın erkek partner olacağı düşünülse de çalışmada bunun aksini ispat eden ilişki dinamikleri de görülmektedir. Bu kişiler ilişkide ekonomik kaynak sağlayan tek kişi olmasına rağmen güçsüz konumda olan ve akıl bulandırmaya maruz kalan kişi olabilmektedir. Böyle bir bulgu ilişkinin diğer dinamiklerinin de değerlendirilmesini gerekli kılmaktadır. Nitekim genellikle kadına atfedilen ev içi sorumluluk ve çocuk bakımının, mevcut çalışmada bazı erkek partnerler tarafından da paylaşıldığı görülmüştür. Bu durumun ise ilişkideki güç dengelerinde anlamlı değişimlere yol açtığı gözlemlenmiştir. Bu örnekte, kadının annelik rolünü üstlenmesinin de ilişkideki güç dengesini etkilediği gözlemlenmiştir. Gillespie (1971), kadınların anne olduktan sonra SES ve sosyal güç açısından zayıfladığını, erkeklerin ise bu süreçte daha da güç kazandığını ileri sürmektedir. Ancak Türkiye özelinde, hamilelik ve annelik süreçlerinin toplumsal olarak kutsal kabul edilmesi ve bu süreçlerin geleneksel normlar ve yasal düzenlemelerle korunması, kadınlara ataerkil düzende belirli bir otorite kazandırabilmektedir (Tuğrul, 2019; Türkdoğan, 2015). Dolayısıyla, ilişkideki güç dengesini

yalnızca tek bir güç faktörüyle açıklamak ve akıl bulandırma davranışlarını yalnızca bu faktöre dayandırmak mümkün görünmemektedir. Bu sebeple, *dini değerlerin* ilişkiyi sürdürmedeki rolü de göz ardı edilmemelidir. Literatürde, dindarlığın çiftler arasında bağlılık ve sabrı artırarak, ilişkilerde koruyucu bir faktör olarak işlev görebileceği ifade edilmiştir (Okutan ve Sunal, 2010). Ancak, şiddet içeren veya eşitsizliğe dayalı ilişkilerde dini değerlerin ataerkil normlar çerçevesinde yeniden yorumlanması, kadının dezavantajlı konumunu daha da pekiştirebilmektedir.

Toplumsal cinsiyet rollerini meşrulaştıran geleneksel dinî yorumlar, erkek partnerin otoritesini kutsallaştırabilmekte ve ilişkideki mevcut güç dengesizliğini derinleştirebilmektedir. Bu yorumlar, dinî metinlerin özünde yer alan eşitlikçi ilkelerden ziyade, ataerkil kültürel kodlarla harmanlanmış normatif bir bakış açısı sunmaktadır. Dinin bu şekilde yorumlanması, kadının özne olarak hareket etmesini sınırlandırmakta; karar alma, sınır koyma ve ilişkiyi sonlandırma gibi temel haklarını zayıflatmaktadır (Mahmood, 2005). Sonuç olarak, akıl bulandırma içeren ilişkilerde, dini bağlılığın, ekonomik kaygıların ve toplumsal baskıların kişilerin ilişkiyi sürdürmelerinde rol oynadığı görülmektedir. Bu durum, gücün yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda simgesel (Bourdieu, 2001) ve duygusal (Connell, 1987) biçimlerde de işlediğini ve çok katmanlı bir tahakküm ilişkisi kurduğunu ortaya koymaktadır.

### 5.2. Mağdur Profili Temasına İlişkin Tartışma

Katılımcıların kendi öz değerlendirmeleri ile oluşturulan *mağdur profili* temasında mağdurun karakteristik özelliklerine, davranışlarına ve mağdurlarda ortaya çıkan semptomlara ilişkin bilgiler yer almaktadır. Mağdurların karakteristik özellikleri alt temasındaki kodlara bakıldığında mağdur için uyumlu, empati yeteneğine sahip, aşırı fedakâr, sevilme ve onay alma ihtiyacına sahip, sorun çözme becerisinde yetersiz olan ve partnerini yücelten bir kişi tablosu çizilmektedir. Stern (2007) akıl bulandırma tangosunun gerçekleşebilmesi için iki kişiye ihtiyaç olduğunu ve mağdurun bazı özellikleri olmadan bu tangonun gerçekleşmeyeceğini ifade etmiştir. Buna göre mağdur, uygulayıcısını idealleştiren, onun onayına ihtiyaç duyan, yanlış anlaşılmaktan çok korkan, sevdiği kişinin fikirlerine karşı savunmasız olan, genellikle empati tuzağına düşen, iyi, becerikli, sevilebilir bir insan olduğunu kanıtlamaya çalışan, öz güven sorunları olan bir birey olarak

nitelendirilmektedir. Mevcut çalışmadaki bulgular da literatürle uyumludur. Bu bilgiler ışığında, partnerini idealleştiren ve olaylara empatik yaklaşıp daima onun tarafından bakmaya çalışan bir kişi, kendisini en doğru şekilde partnerine ifade edebilmek, partnerinin sevgisine layık olmak ve onayını almak için sorun çıkaran bir kişi olmak istemeyecek ve partnerine uyum sağlayacaktır. Bu tür bir uyum çabası ise çoğu zaman bireyin kendi ihtiyaçlarını geri planda bırakmasına, benliğini bastırmasına ve ilişki içi sorunlarla baş etme becerilerinin zayıflamasına neden olmaktadır (Stark, 2007). Dolayısıyla, bireyin aşırı fedakârlık göstermesi ve bu nedenle yeterli baş etme stratejileri geliştirememesi, içinde bulunduğu ilişki dinamikleri bağlamında anlaşılabilir bir durumdur (Dutton ve Goodman, 2005).

Bu bağlamda, romantik ilişkilerdeki güç dengesini belirleyen önemli faktörlerden biri de bireyin partnerine duyduğu bağımlılık düzeyidir. Bağımlılık düzeyi, kişinin partnerine olan sevgisi, ilgisi, arzusu ve ilişkiye verdiği emeği ile doğru orantılıdır. Duygusal, sosyal ya da ekonomik ihtiyaçlar nedeniyle partnere olan bağımlılık arttıkça, bireyin güç seviyesi azalmakta; bu durum, boyun eğici ve uyumlu davranışları beraberinde getirmektedir (Cook ve Emerson, 1978). Dolayısıyla, partnerin onayını alma arzusuyla şekillenen fedakârlıklar, bireyin ilişkideki güç konumunu daha da zayıflatmakta ve manipülatif dinamiklerin kalıcı hale gelmesine zemin hazırlamaktadır (Stark, 2007; Dutton ve Goodman, 2005).

Duygusal bağımlılığın yoğun olduğu ilişkilerde, bireyin kendi ihtiyaç ve sınırlarını ihmal ederek ilişkide kalmaya devam etmesi sıklıkla gözlemlenen bir durumdur (Güneri, 2021). İlişkide duygusal bağımlılığın giderek artması ise faillerin ilişkideki güç pozisyonlarının daha da sağlamlaşmasına imkân tanırken, mağdurların zaman içinde daha da güçsüzleşmelerine neden olabilmektedir (Robins ve Judge, 2012). Böylelikle, akıl bulandırmaya maruz kalan bireylerin ilişkide kalmaya devam etmeleri durumunda, zamanla artan güç farklılığı nedeniyle akıl bulandırma uygulamalarına daha sık ve sistematik biçimde maruz kalabilecekleri düşünülmektedir.

*Mağdur davranışları alt temasında ise* en çok tekrar eden kod *boyun eğici davranışlar* olmuştur. Bu davranış yukarıda bahsedilen mağdurun kişilik özellikleri ile uyumlu davranış biçimi olarak karşımıza çıkmaktadır. Diğer yandan bazı katılımcılar partnerine karşı direnç göstermekte, onun değer yargılarını reddetmekte, onun söylemlerini

ve davranışlarını kabul etmemektedir. Stern (2007) bunu akıl bulandırmayı deneyimleyen mağdurun birinci aşaması olarak nitelendirmektedir ve kişilerin genelde bu aşamada açıklama tuzaklarına düştüğünü ifade etmektedir. Açıklama tuzağı failin suçlamalarına ve iddialarına yönelik kendini kanıtlama çabasıdır. Tuzak olarak ifade edilmesinin sebebi bu davranışın mağdurlara yönelik bir çözüm getiremeyeceği düşüncesidir.

Güç dengesizliği bağlamında açıklama tuzağına düşme davranışları, mağdurun ilişkideki düşük güç seviyesini telafi etmeye yönelik bir savunma stratejisi olarak yorumlanabilir. Molm (1997), eşitsizlik olan ilişkilerde düşük güce sahip bireylerin uyum ya da açıklama yoluyla ilişkiyi sürdürmeye çalıştığını ve bu stratejilerin kısa vadede rahatlatıcı görünse de uzun vadede güçsüzlüğü kalıcı hale getirdiğini vurgulamaktadır. Mevcut bulgular da bu görüşü desteklemektedir.

Bunun haricinde bazı katılımcıların da sorunları normalleştirmeyi tercih ettiği görülmektedir. Bu davranış aslında bireylerin sorunu yok sayma biçimi olarak ifade edilebilir. Stern'in (2007) ifadesiyle de kişi empati tuzağına düşüp partnerini anlamaya yönelik kendi kendine açıklamalar üretebilir. *"Bütün erkekler aynıdır", "Hepimiz insanız, hata yapabiliriz"* gibi yargılar partnerin davranışını normalleştirerek, affetmeyi kolaylaştırabilir, mağdurlarda kişisel bir rahatlama sağlayabilir. Bu davranış mağdurun sorun çözme becerisindeki yetersizlikten kaynaklanabilir. Aynı şekilde çatışmadan kaçmak, çevreye karşı mükemmel görünmeye çalışmak da uygun baş etme yöntemlerinden biri olarak görülmeyebilir. Fakat Stern (2007) çatışmadan kaçmanın uygun bir baş etme stili olduğunu iddia etmekte, tartışmalardan kaçınmanın, failin daha iyi davranmasını sağlamayacağını ama mağdurun benlik algısını korumasına yardımcı olacağını da eklemektedir. Mevcut çalışmada da akıl sağlığını koruyabilmek adına katılımcıların benzer davranışlarının olduğu görülmüştür. Katılımcıların bu stratejileri benimsemeleri, güç dengesizliği bağlamında bir "uyum mekanizması" olarak değerlendirilebilir. Birey, ilişkiyi sürdürebilmek adına duygusal, sosyal ya da ekonomik bedeller ödemeyi göze alarak bu davranışları sergilemektedir. Ridgeway ve Smith-Lovin (1999) bu tür ilişkilerde düşük güce sahip bireylerin statü korunumu için itaat ve kendini bastırma davranışlarını sıkça kullandıklarını belirtmiştir.

*Mağdur semptomları* alt temasında katılımcılar partneri ile ilişkisine başladıktan sonra bazı psikolojik ve fiziksel belirtiler göstermeye başladıklarını dile getirmişlerdir.

Gören'in (2024) yürüttüğü çalışmada da katılımcıların %60'ında akıl bulandırma deneyimlerinin psikolojik etkilerinin olduğu görülmüştür. Katılımcıların görüşleri neticesinde en sık tekrar eden kod, depresif belirtiler kodu olmuştur. Bu kodda sık sık ağlama, hayattan zevk almama, çökkün-depresif hissetme, iştahsızlık gibi belirtiler yer almaktadır. Alanyazında, akıl bulandırmanın kişinin benlik saygısını azaltması ile mağdurlarda hayal kırıklığı, çökkün duygu durum, kendini suçlama, depresif ruh hali ve kaygı belirtilerinin sıklıkla ortaya çıktığı görülmüştür (Gökçe, 2022; Gören, 2024; Stern, 2007). Hatta, Hightower (2017) kişilerde maruziyet düzeyinin artmasıyla kaçınma davranışının, sosyal değerlendirilme kaygısının ve müdahaleci bilişlerin de arttığını ifade etmiştir. Bunların yanında akıl bulandırma mağduriyetinde psikotik belirtilerin, somatik belirtilerin, intihar düşüncelerinin ve girişimlerinin görülme olasılığının yüksek olduğu diğer çalışmalarda da bildirilmiştir (Abramson, 2014; Dorpat, 1996; Gass ve Nichols, 1988; Stark, 2019; Stern, 2007). Bunun yanında, güç dengesizliklerinin olduğu romantik ilişkilerde psikolojik problemler daha da yıkıcı bir hal oluşturabilir. Prilleltensky' e göre (2008) düşük güç pozisyonunda olan bireyin otonomi, benlik saygısı ve yeterlik hissi tehdit edilmekte; bu durum uzun süreli psikolojik çöküntülere ve travmaya yol açabilmektedir.

Stres durumunda sıklıkla depresyon, kaygı gibi semptomlara fiziksel belirtilerin de eşlik ettiği bilinmektedir (Hovardaoğlu, 1997). Stern (2007) de mağdurlarda fiziksel belirti olarak midede sıkışma hissi, göğüste sıkışma, boğaz ağrısı, bağırsak problemlerinin baş gösterdiğini ifade etmiştir. Mevcut çalışmada da vücudun karıncalanması, uyuşması, nefesin kesilmesi gibi belirtilerin ortaya çıktığı görülmüştür.

Çalışmada bazı katılımcıların sinir krizi geçirme, sesler duyma gibi belirtilerinin olduğu görülmüştür. Gass ve Nichols (1988) bazı kadınlarda akıl bulandırma deneyimleri sonucunda bunun gibi sorunların ortaya çıkabileceğini de ifade etmiştir.

Literatürde yaygın olarak yer almamasına karşın, mevcut çalışmada mağdurlarda manik belirtilerin de ortaya çıkabildiği görülmüştür. Bu belirtiler; sonucunu düşünmeden harcama yapmak, öforik hissetme, cinsel istekte artış gibi davranışları içermektedir. Belirtiler genellikle fail, abartılı telafiler sergilediğinde, mağduru ödüllendirdiğinde veya ilişkinin başlarında mağduru aşk bombardımanına tabii tuttuğunda ortaya çıkmaktadır. Bu belirtilerin de failin akıl bulandırma uygulamalarına yönelik mağdurun farkındalık düzeyinin düşüklüğü ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Farkındalık eksikliği, yalnızca

mağdurun değerlendirme yetisini zayıflatmakla kalmayıp aynı zamanda manipülasyonun tehdidini de artırmaktadır (Greenspan, 2003).

### 5.3. Fail Özellikleri Temasına İlişkin Tartışma

*Failin özellikleri* temasında katılımcıların çoğu failin ilişkide rol değiştirdiğini iddia etmektedir. Buna göre failin mevcut özellikleri ile ilişkinin başlangıcındaki özellikleri farklılaşmaktadır. Bu sebeple *failin ilişkinin başlangıcındaki karakteristik özellikleri* ve *mevcut karakteristik özellikleri* olmak üzere temada iki alt tema bulunmaktadır.

*İlişkinin başlangıcındaki karakteristik özellikleri* alt temasının kodlarına göre fail başlangıçta mağduru fiziksel çekiciliği, romantik davranışları, ince düşünceli hali ve destekleyici tutumuyla etkileyebilen biri olarak nitelendirilmektedir. Literatürde de benzer bulgulara rastlanmaktadır. Bir çalışmada kadınlara partnerlerinin ilişkinin başlangıcındaki tutum ve davranışları sorulduğunda en sık verilen cevaplar sırasıyla ilgili olması, aşırı sevgi göstermesi ve romantik davranışlar sergilemesi olmuştur (Gören, 2024). Strutzenberg (2017) faillerin bu değişken tavırlarını aşk bombardımanı, İngilizce terimiyle love bombing olarak tanımlamaktadır. Aşk bombardımanı, genellikle narsistik bireylerin ilişkinin başlangıcında uyguladığı, başka birinin (mağdurun) üzerinde güç ve kontrol sağlamak amacıyla aşırı ilgi göstermesi olarak tarif edilmektedir. Hawkins'e (2017) göre aşk bombardımanında, narsistik karakter örüntüsüne sahip bireyler çeşitli hediyelerle, takdir, övgü gibi davranışlarla mağdur bireyleri etkilemeye çalışmaktadır.

Akıl bulandırma davranışında da ilişkiler genellikle failin aşk bombardımanları ile başlamakta ve failin manipülasyonları ile devam etmektedir. Bu manipülasyonlar sonuncunda da fail, mağdurun arkadaşlık ilişkilerini sorgulamasına ve izole bir yaşama sahip olmasına neden olmaktadır (Klein ve ark., 2022). Gören'in (2024) çalışmasında bütün katılımcıların %50.8'i, akıl bulandırmaya maruz kalanların ise %61.2'si aşk bombardımanını deneyimlediklerini bildirmişlerdir.

Sarkis (2018) akıl bulandırma uygulayıcısının manipülasyonlarını gerçekleştirmeden önce akıl bulandırmayı mağduru tuzağa düşürmek için kullandığını ifade etmiştir. Mağdur açısından failin övgüleri, hediyeleri başlangıçta keyifli bir deneyim olmasına rağmen zamanla tutarsız ve öngörülemez davranışları kafa karışıklığına neden olmaktadır (Klein ve

ark., 2022). Aşk bombardımanının ilişki süresinde de zaman zaman devam ettiği görülmüştür. Faillerin bu stratejik davranış biçimini gerçekleştirmesinin amacı ise mağdurun ilişkide kalıcı bir sorun görmeyip ilişkide kalmaya devam etmesi olduğu düşünülmektedir (Sarkis, 2018).

Güç eşitsizliği bağlamında değerlendirildiğinde, aşk bombardımanı faillerin ilişkide özne konumunu güçlendirme ve mağduru edilgen bir konuma çekme sürecinin ilk adımı olarak düşünülebilir. Bu stratejiyle fail, mağdurun zihinsel dünyasını kontrol altına alma ve ilişkisel alandaki kuralları tek taraflı olarak tanımlama konumunu güçlendirirken mağdurun sınırlarını silikleştirir; böylece akıl bulandırma davranışları daha etkili ve kalıcı bir hale gelir. Mağdurun romantik ve duygusal beklentilerle bağ kurması, başlarda olumlu deneyimler gibi görünen bu tutumların ilerleyen aşamalarda birer güç kontrol mekanizmasına dönüşmesine zemin hazırlamaktadır (Miano ve ark., 2021; March ve ark., 2023). Bu dönüşüm, ilişkinin sadece bireysel düzlemde değil, yapısal ve psikolojik düzlemde de dengesiz hale gelmesine neden olmakta, faile normatif üstünlük kazandırmaktadır. Böylece aşk bombardımanı, güç eşitsizliğini kuran ve sürdüren temel dinamiklerden biri olarak değerlendirilebilir.

Temanın ikinci alt teması olan *failin mevcut karakteristik özelliklerinde* de mağdurlar fail için ben merkezci, otoriter, mükemmeliyetçi, üstünlük anlayışına ve haklılık inancına sahip, dışarıya olumlu imaj oluşturma çabası olan, manipülatif ve zorba davranışları olan biri ifadelerini kullanmışlardır. Mağdurlar genelde fail ile olan tartışmalarında argümanlarını sunmalarına ve haklı olmalarına karşın asla haklı çıkamadıklarını, failin sürekli kendi haklılığını savunduğunu, asla geri adım atmadığını ve hatalı olduğunu kabul etmediğini bildirmişlerdir. Bununla birlikte, faillerin çevrede beğenilmek ve sevilmek için "en iyi", "en başarılı" veya "en zeki" gibi sıfatlarla anılmaya yönelik çaba içinde oldukları, böylece sadece mağdurları değil çevresel ilişkileri de manipüle ettikleri çalışmada vurgulanmıştır.

Failin karakteristik özelliklerinin Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (APA, 2013) DSM-5'te tanımladığı 301.81 (F60.81) kodlu Narsistik Kişilik Bozukluğu'nun bazı kriterleri ile benzer nitelik taşıdığı görülmektedir. Shousha'nın (2023) yapmış olduğu çalışmada da narsist partnerle yaşayan kadınların akıl bulandırmaya uğradığı görülmüştür. Başka bir çalışmada da narsisizmin akıl bulandırma taktikleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur (March ve ark., 2023). Bu anlamda akıl bulandırma davranışlarını uygulayan bireylerin narsistik kişilik örüntüsüne sahip olabileceği düşünülmektedir.

Sarkis (2018) akıl bulandırmanın egosintonik düşünce yapısının ve dürtüsel davranış örüntülerinin olması yönüyle DSM 5 tanı kriterlinden B kümesi kişilik bozukluklarına benzediğini iddia etmiştir. Miano ve ark. (2021) uygulayıcıların psikotik kişilik özelliklerinin bütün akıl bulandırma tipleriyle (iyi adam, göz kamaştırıcı, kötü adam akıl bulandırma uygulayıcısı) ilişkili olduğunu bulmuştur. March ve meslektaşlarının (2023) yürütmüş olduğu çalışmada karanlık dörtlü kişilik özelliklerinden narsisizm gibi diğerlerinin de (psikopati, Makyevelizm ve sadizm) de akıl bulandırma ile ilişkili olduğu görülmüştür. Mevcut alt temanın kodlarında faillerin bencil, manipülatif, çıkarcı, zorba, empati yoksunu, başkalarının duygu ve ihtiyaçlarını görmezden gelen, yalan söyleyen kişiler olması failleri karanlık dörtlü kişilik özellikleri kapsamında da değerlendirilebileceğini düşündürmektedir.

Güç dengesizliği bağlamında değerlendirildiğinde, failin kişilik özellikleri bireyler arası ilişkilerde kurulan hiyerarşik yapının hem nedeni hem de sonucu olarak ortaya çıkabilmektedir. Faillerin benmerkezci, otoriter ve manipülatif eğilimleri, ilişkideki güç boşluklarını fark etmelerini ve bunları kendi lehlerine kullanmalarını mümkün kılmaktadır. Bu kişilik özellikleri, faillerin sürekli haklı çıkma çabalarını, empati yoksunluklarını ve dış dünyaya karşı kusursuz bir imaj sergileme arayışlarını beslemektedir. Böylece, güç ilişkisini ellerinde tutma isteği, faillerin davranışlarını şekillendiren temel bir motivasyon olmaktadır. Zamanla, bu dinamik, failin daha fazla alan kaplamasına yol açarak mağdurun kendini ifade etme, karar verme ve sınır koyma gibi temel işlevlerinde daralmaya neden olabilmektedir. Sonuç olarak, güç diğer kişinin hareket alanını sınırlama ve onun gerçekliğini geçersiz kılma becerisi olarak kendini gösterebilmektedir. Bu doğrultuda, failin kişilik özellikleri, bireysel bir özellik olmanın ötesinde, ilişkideki güç dengesizliğini hem ortaya çıkaran hem de derinleştiren bir unsur olarak değerlendirilmelidir.

Aynı zamanda faillerin karakter yapılarının içinde bulundukları sosyal bağlamlardan, toplumsal normlardan ve güç ilişkilerinden beslendiği görülmektedir. Toplumsal cinsiyet rolleri, otoriteye atfedilen anlamlar ve bireyin sosyal konumuna yüklenen değerler, failin kişilik örüntüsünü şekillendirebilmekte ve ilişkisel düzlemde güç kazanımını meşrulaştıran bir zemin hazırlayabilmektedir.

Çalışmada faillerin sosyal çevrelerinde genellikle güçlü, başarılı ya da etkileyici kişiler olarak tanındığı görülmektedir. Toplum tarafından karizmatik, öz güvenli, lider özellikler taşıyan bireyler olarak algılanmaları, bu kişilerin sosyal ilişkilerde daha fazla söz

hakkına sahip olmasına ve çevreleri üzerinde görünmez bir otorite kurmalarına olanak tanıyabilmektedir. Özellikle eğitim, iş yaşamı veya toplumsal statü üzerinden şekillenen bu güç, failin özel ilişkilerinde de kontrol kurma kapasitesini artırabilir. Literatürde de genellikle akıl bulandırma uygulayıcılarının daha güçlü, baskın ve sosyal olarak avantajlı bireyler olduğu vurgulanmaktadır (Stern, 2007; Sarkis, 2018). Ancak bazı bulgular, bu yargının her durumda geçerli olmadığını göstermektedir. Örneğin, Graves ve Samp'a (2021) göre düşük sosyal güce sahip bireyler de akıl bulandırma davranışlarında bulunabilmektedir. Mevcut çalışmanın bulguları da, bazı faillerin sosyal açıdan dezavantajlı konumda olmalarına rağmen ilişki içinde kontrol ve manipülasyon stratejilerini etkili bir biçimde uygulayabildiklerini ortaya koymaktadır. Bu bireyler, ilişkide güç kazanabilmek için partnerlerini sosyal çevrelerinden izole etmekte ve iletişim kanallarını bilinçli şekilde kısıtlamaktadır. Bu durum, Klein ve arkadaşlarının (2022) belirttiği gibi, akıl bulandırmanın temel stratejilerinden biri olan sosyal desteğin zayıflatılmasıyla örtüşmektedir.

Bu bağlamda, güç yalnızca dışsal kaynaklardan değil, bireyin kendilik algısından da beslenebilmektedir. Kendini yetersiz, önemsiz ya da kontrolsüz hisseden bireyler, bu içsel kırılganlıklarını telafi etmek amacıyla ilişkilerinde baskınlık kurma eğilimi gösterebilirler (Fast ve ark., 2009). Bu durum, psikolojik gücün bireyin öznel deneyimleri ve öz-yeterlilik algısıyla yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Bandura, 1997).

Diğer yandan, mevcut çalışmada da rastlanıldığı şekliyle akıl bulandırma uygulayıcıları iş ortamı gibi hiyerarşik ilişkiler üzerinden kurulan sosyal gücünü, romantik ilişkilerine de taşıyabilmekte; böylelikle bireyler özel ilişkilerinde de otorite kurma eğilimi gösterebilmektedir. Bu bağlamda, sosyal gücün yapısal biçimlerinden biri olan kurumsal otorite, bireyin özel yaşamında da psikolojik baskı ve itaat beklentisi oluşturabilmektedir. Weber'e (2005) göre itaatin olduğu her yerde güçten söz edilebilir. Bu çerçevede, sosyal gücü yüksek bireylerin hem söylem hem davranış düzeyinde normatif kontrol kurduğu görülmektedir. Bu kişiler söylemleri genellikle nesnel gerçeklikmiş gibi sunarak karşı tarafın algısını yönlendirmektedirler. Davranış düzeyinde ise ilişkideki kuralları belirleyerek, bu kurallara itiraz eden tarafı itaatsizlikle suçlayan bir yapı sergilemektedirler. Bu bağlamda sosyal güç, yapısal konumdan kaynaklanan bir üstünlük olmanın ötesinde, ilişkisel alanı şekillendirme becerisiyle kendini gösteren bir hakimiyet aracı olarak da işlev görebilmektedir.

Bütün bunların yanında, bireyin yalnızca güçlü olduğunu düşünmesi dahi akıl bulandırma davranışlarının ortaya çıkmasında etkili bir unsur olabilmektedir. Koçel'in (2003) ifade ettiği gibi, güce fiilen sahip olunmasa dahi güç algısının varlığı, bireyin çevresindekileri etkileme ve yönlendirme kapasitesini tetikleyebilmektedir (akt. Akın, 2020). Bu bağlamda, çalışmada yer alan bulgular, faillerin kendilerini üstün, her daim haklı ve kontrol sahibi olarak görme eğilimlerinin, ilişkideki güç eşitsizliğinin temel kaynaklarından biri olduğunu ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, akıl bulandırma davranışlarının, faillerin kişilik yapıları ve inanç sistemleri ile doğrudan ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Özellikle narsistik, otoriter ve manipülatif eğilimlerin, bu bireylerin partnerlerini kontrol etme ve yönlendirme arzusunu artırabileceği düşünülmektedir. Bu kişilik yapıları, mağdurlar üzerinde psikolojik baskı kurma ve onları manipüle etme stratejilerini kolaylaştırarak akıl bulandırma davranışlarının sürekli hale gelmesine de yol açabilir.

Bunun yanı sıra, kişinin toplumsal ya da yapısal gücü gibi dışsal faktörlerinin yanı sıra faillerin kendilerine ve çevrelerine dair algıları, inançları ve içsel güç dinamiklerinin de akıl bulandırma davranışlarını şekillendirebildiği düşünülmektedir. Başka bir deyişle, bir birey güçlü bir pozisyonda olsa bile, yalnızca bu güç durumu değil, aynı zamanda bu güç durumu hakkında sahip olduğu algı ve inançlar da akıl bulandırma davranışlarının işleyişini etkileyebilmektedir.

### 5.4. Fail Davranışları Temasına İlişkin Tartışma

*Fail davranışları teması*, katılımcıların partnerleri tarafından sıklıkla maruz kaldığı davranışları kapsamaktadır. Bu temanın alt temaları *failin ilişkide güvensizliğe neden olan davranışları, manipülatif davranışları, kontrolcü davranışları, cezalandırıcı tutum ve davranışlarıd*ır. Bu davranış örüntülerinin tamamı, romantik ilişkilerdeki güç dengesizliğinin bir yansıması olarak değerlendirilebilir.

*İlişkide güvensizliğe neden olan fail davranışları* alt temasında en sık rastlanılan durumlar mağdurun aldatılması (üçüncü bir kişinin varlığının veya ihtimalinin olması), aldatmaya dair belgelerin gizlenmesi ve durumun inkar edilmesidir. Mağdur kanıtlarla gitse dahi fail aldatma durumunu asla kabul etmemekte ve mağdura yalan söylemektedir.

Literatürde patolojik yalan söylemenin (Christensen ve Evans-Murray, 2021) ve inkarın (Irigaray ve ark., 2023; Stern, 2007) akıl bulandırma uygulayıcılarının öne çıkan özelliklerinden olduğu iddia edilmektedir. Aslı olan durumların sürekli inkar edilmesi ve mağdura sistematik bir biçimde yalan söylenmesi mağdurun daha kolay suçlanmasına ve etiketlenmesine (deli, unutkan, problemli) neden olabilmektedir (Sarkis, 2018). Failin kendinden emin duruşu ise mağdurun kendisini sorgulamasına, şüpheye düşmesine ve zamanla akıl sağlığının bozulmasına yol açabilmektedir.

Bu noktada, failin bilgi üzerindeki tek taraflı kontrolü ve gerçekliği kendi lehine yeniden inşa etme yetkisini kendinde görmesi, onu ilişkide baskın ve yön belirleyici bir konuma yerleştirmektedir (Abramson, 2014; Sweet, 2019). Bu bilgi tekeli, yalnızca failin bireysel eğilimlerinden değil; aynı zamanda mağdurun duygusal, ekonomik ya da sosyal açılardan sistematik olarak güçsüzleştirildiği bir bağlamdan beslenmektedir (Hattery, 2009; Stark, 2007). Mağdurun karar alma, olayları değerlendirme ve kendini ifade etme kapasitesi bu bağlamda fail tarafından sürekli olarak sınırlandırılmakta; böylece gerçeklik algısı, failin çıkarlarına uygun biçimde yeniden şekillendirilmektedir (Abramson, 2014). Özellikle romantik ilişkilerde görülen bu türden dengesizlik içeren dinamikler, failin bilgi üretme ve yorumlama süreçlerinde nihai söz sahibi olmasına zemin hazırlamakta; mağdurun ise kendi deneyimlerine ve sezgilerine olan güvenini kaybetmesine yol açmaktadır (Campbell ve Lewandowski, 2021; Scheidt, 2021).

Manipülatif davranışlar alt temasında da failin en sık kullandığı yöntemlerden biri *mağdurun aklını bulandırmaktır*. Bunu ise kişiyi şüpheye düşürerek, kişinin söylemediği şeyleri söylemiş gibi yaparak, hiçbir zaman gerçekleşmeyen olayları yaşanmış gibi aktararak, kişinin duygusal boşluklarını kullanarak ve tutarsız davranışlar sergileyerek yapmaktadır. Kişiler kendini sorgulamaya başladığında ve ‘‘Acaba?’’ diye sordukları anda fail kendi argümanlarını desteklemek için kanıtlar üretmekte, akıl bulandırma taktiklerine maruz kalan kişiyi ise akıl sağlığını yitirmiş, unutkan, sağır olmakla, hayal görmekle, kafada kurmakla suçlamaktadır. Alanyazındaki çalışmalar da akıl bulandırma uygulamalarının mevcut çalışmayla benzer biçimde uygulandığını göstermektedir. Çalışmalara göre failler mağduru gerçekliği bulunmayan senaryoları anlatarak ve gerçekleri inkar ederek şüpheye düşürmeye çalışmakta, mağdurun gerçeklik algısının bozulmasına sebep olmaktadır. Bu durum mağdurun aslı olmayan durumlar için kendini suçlamasına ve failden özür dilemesine

yol açabilmektedir (Hawkins, 2017; Klein ve ark., 2022; Sarkis, 2018; Stern, 2007). Mevcut çalışmada mağdurun görünüşte hatasının olmadığı ama mağdurda oluşturulan suçluluk psikoloji ile failden sürekli olarak özür dilediği, özrünün kabul edilmediği ve bu durumun defalarca kez kullanıldığı da görülmüştür.

Failin gerçekleştirdiği bir başka manipülatif davranış ise *dini bilgileri kendi çıkarları uğruna kullanmak* olmuştur. Akıl bulandırmanın temel mekanizmalarından biri olan bilgi üzerindeki tek taraflı kontrol, bazı durumlarda din gibi güçlü inanç sistemlerinin araçsallaştırılması yoluyla daha da pekiştirilmektedir. Mevcut çalışmada, failin dini referansları kendi lehine yorumlayarak mağduru yönlendirmesi ve kontrol etmesi, yalnızca bireysel manipülasyon stratejisi olarak değil; aynı zamanda ilişkideki güç dengesizliğinin bir yansıması olarak değerlendirilebilir. Dini bilgilerin çarpıtılması, failin kendi konumunu meşrulaştırmasına ve mağdurun itiraz etme kapasitesini zayıflatmasına hizmet edebilmektedir. Böylece dini söylemler, bireyler arası güç ilişkilerinin ideolojik aracı haline gelebilmekte ve mağduriyetin derinleşmesine neden olabilmektedir.

İslam dininde ve kültüründe karı-koca ilişkisi, anne-baba-çocuk ilişkileri önemli bir yere sahiptir. Aile içi huzuru sağlamak, çatışmaları azaltmak için sevgi, saygı, güven, şefkat, sadakat ve fedakarlık ilkeleriyle hareket edilmesi İslam dininin öğretileri arasındadır. Bu sebeple dinin bireyler, aileler ve toplumlar için koruyucu faktör olduğu düşünülmektedir (Arvas, 2020). İslam dininde aile içi rollerin sınırlarının belirlendiği ama her ailenin dinamiğinin farklı olması sebebiyle bunun nasıl yapılacağına dair detayların verilmediği bilinmektedir (Selman, 2018). Buna ek olarak, İslam dininde önemli bir yere sahip olan hadisler de bireyleri daima iyiye ve doğruya yönlendiren öğretileri içermektedir. Bu bağlamda, dini referansların manipülatif amaçlarla kullanılması, dini değerlerin özüne ters düşmektedir. Öte yandan, Kur'an'da yer alan bazı ayetlerin yeterince detaylandırılmaması, kimi zaman yanlış yorumlanması, hadislerin topluma eksik ya da çarpıtılmış biçimde aktarılması, İslam toplumlarında kadına yönelik olumsuz tutumların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Her ne kadar İslam dininin kadın-erkek ilişkilerinde eşitlikçi bir yaklaşım sergilediğini ortaya koyan çalışmalar bulunsa da (Akdemir, 1997), İslam ülkelerinin çoğunda hakim olan ataerkil toplum yapısı, dinin bu eşitlikçi yönünün geri planda kalmasına yol açabilmektedir. Bu bağlamda, İslam'ın kadınları ikinci planda gördüğünü, erkeği üstün kıldığını savunan görüşler toplum tarafından daha kolay benimsenebilmektedir. Böylelikle

erkekler dini söylemleri kendi çıkarları doğrultusunda kullanarak romantik ilişkilerde güç ve kontrol elde etmeye yönelik zemin hazırlayabilmektedirler.

Bunlara ek olarak, mevcut çalışmada kadın faillerin de dini araçsallaştırdığı görülmüştür. Bu durum, yalnızca erkeklerin değil, kadınların da zaman zaman Kuran ve hadislere dayalı dini bilgileri manipülatif amaçlarla kullanabildiklerini göstermektedir. Ayrıca, dini referanslar toplumsal yaşamda güçlü etkiler taşıdığında bu tür manipülasyon biçimlerinin daha sık ve daha etkili biçimde uygulanabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle dini referansların manipülatif amaçlarla kullanılması, akıl bulandırmanın nasıl şekillendiğini ve bu sürecin belirli bir toplumda ya da bağlamda nasıl işlediğini anlamak için önemli bir göstergedir.

Manipülatif davranışlar alt temasında en çok tekrar eden kodlardan bir diğeri ise *mağduru aşağılayarak benlik algısını zedeleme* olmuştur. Bu kodda fail katılımcıyı gerek fiziksel özellikleri gerek kişiliği gerekse toplumsal ve sosyal rolleri ile eleştirmekte ve sık sık aşağılamaktadır. Mağdurlar buna birebirde maruz kaldıkları gibi toplum içinde de maruz kalabilmektedir. Çalışmada, bu tür davranışlara yalnızca kadın katılımcıların değil, erkek katılımcıların da sıklıkla maruz kaldığı gözlemlenmiştir. Erkek katılımcılar genellikle fiziksel görünümleri ve ekonomik statüleri üzerinden hedef alınırken, kadın katılımcıların ise belirli bir alanla sınırlı kalmaksızın fiziksel görünüş, zeka, giyim tarzı, konuşma biçimi ve yetenekleri gibi pek çok yönü eleştiriye açık hale getirilmektedir. Hemen hemen bütün katılımcılar partnerlerinden eleştiri, aşağılama, hor görme davranışlarına maruz kalmıştır. Klein ve arkadaşları (2022) faillerin tipik davranış örüntülerinin aşağılama ve suçlama olduğunu belirtmişlerdir. Gören ’in (2024) çalışmasında da katılımcıların akıl bulandırmaya maruz kalmaları ile duygusal şiddete, sözel yıpratılmaya, aşağılanmaya maruz kalmaları arasında olumlu yönde bir anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Katılımcı ifadelerinden yola çıkıldığında, değersizleştirme, yetersiz hissettirme, eleştiri, bağırma ve hakaret gibi diğer şiddet türlerine de akıl bulandırma mağdurlarının zamanla daha sık maruz kaldıkları görülmüştür. Mevcut çalışmada da failin talepleri karşılandığında bu tür aşağılayıcı davranışların kısa süreliğine azaldığı, ancak bir süre sonra yeniden ortaya çıktığı saptanmıştır. Bu durum, manipülatif döngünün sürekliliğine ve mağdur üzerindeki psikolojik baskının kalıcılığına işaret etmektedir.

Akıl bulandırma uygulamalarında failin aşağılayıcı söylem ve davranışlara sık sık başvurmasında mağdur üzerindeki kontrolünü pekiştirme isteğinin etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu tür davranışlar mağdurun özsaygısını hedef alırken onun kendi algısına, kararlarına ve gerçekliğine dair güvenini de sarsabilmektedir. Bu bağlamda aşağılamaya dayalı psikolojik şiddet, akıl bulandırmanın görünmez fakat son derece etkili araçlarından biri olarak değerlendirilmektedir (Abrams, 2016). Bu manipülasyon biçimi failin kendini "daha bilgili", "daha mantıklı" ve “daha doğru düşünen” kişi olarak konumlandırmasına ve böylelikle ilişki içindeki bilgi hiyerarşisini kendi lehine kurmasına olanak tanımaktadır. Aşağılama yoluyla kurulan bu hiyerarşi hem bireysel hem de yapısal bir güç dengesizliğini yansıtmaktadır.

*Kontrolcü davranışlar* alt temasında *faillerin ilişkide karar mercii olarak* nitelendirilmesi en sık karşılaşılan durumlardan biri olmuştur. Romantik ilişki sürecinde fail, kendi istek ve kuralları doğrultusunda hareket edilmesi gerektiğini mağdura sürekli olarak empoze etmekte ve zaman zaman bunu zorlayıcı biçimde gerçekleştirmektedir. Manipülasyonun doğası gereği, bu davranış biçiminde bulunan kişilerde kontrolcü eğilimlere sıkça rastlanmaktadır. Söz konusu davranışlar kimi zaman açık bir biçimde sergilenirken, kimi zaman da örtük yollarla kendini gösterebilmektedir (Dorpat, 1996; Knapp, 2020). Mevcut çalışmada, katılımcıların çoğunun belirgin kontrol davranışlarına maruz kaldığı görülmekle birlikte, bazı katılımcılar failin bu davranışları fark ettirmeden gerçekleştirdiğini ifade etmiştir. Katılımcılar başlangıçta kendi iradeleriyle hareket ettiklerini düşünseler de zamanla failin yönlendirmesi ve denetimi doğrultusunda hareket ettiklerini fark etmişlerdir.

*Kontrolcü davranışlar* alt temasında failin en sık yaptığı davranışlardan bir diğeri ise *mağduru yalnızlaştırmak*, sosyal desteklerle görüşmeyi engellemek veya kısıtlamak olmuştur. Katılımcılar bu davranışı, failin kendisine ‘‘muhtaç bıraktırma’’ politikası olarak ifade etmişlerdir. Kişiyi sosyal desteklerden mahrum bırakmak ve izole bir yaşam sunmak faile manipülasyonlarını daha kolay uygulayabilmesi için uygun ortam sağlamaktadır. Bununla birlikte, fail, partnerinin diğer bilgi alma kanallarını da bu yolla engelleyebilmektedir (Gören, 2024). Akıl bulandırma uygulayıcılarının mağduru sevdiklerinden uzaklaştırması, kıskançlık gibi duyguları araya katması ve onlarla

görüşmemesi için elinden geleni yapması mağdura sıklıkla uyguladığı bir davranış olarak karşımıza çıkmaktadır (Stern, 2023).

Akıl bulandırma davranışlarının temel yapı taşlarından biri olan kontrol etme davranışı aynı zamanda toplumsal yapılarla desteklenen, mağdurun özgürlüğünü sınırlayan bir güç dinamiği olarak da değerlendirilebilir. Toplumsal normlar, cinsiyet rollerine dayalı beklentiler ve kültürel değerler, faillerin kontrolü daha kolay ve etkili bir şekilde uygulamalarına olanak tanıyabilir. Bu sosyal yapılar, akıl bulandırma davranışlarının güçlenmesine ve mağdurun psikolojik sağlığının olumsuz yönde etkilenmesine yol açarken, failin psikolojik üstünlüğünü pekiştirerek ilişkinin eşitsiz güç yapısını kalıcılaştırabilir. Bu bağlamda, mevcut çalışmada yapılan gözlemler, ataerkil zihniyetin kadının üzerindeki belirgin güç kontrolünü nasıl şekillendirdiğini ortaya koymaktadır. Özellikle Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nden katılan katılımcılarda, aşiret ve akrabalık ilişkilerinin etkisi ile dini ve toplumsal normların kadını sosyal yaşamdan dışlama rolü, ataerkil yapının önemli bileşenleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Daha önceki araştırmalar da bu bölgede ataerkil zihniyetin yaygın ve egemen olduğunu vurgulamaktadır. Aşiret yapısına dayalı toplumsal yapı, kadının giyimi, konuşma biçimi ve davranışlarının erkekler ve aile büyükleri tarafından denetlenmesi gibi unsurlar, kadını sosyal yaşamdan dışlamak için kullanılan araçlar arasında yer almaktadır. Bunun yanı sıra, kadınlar ve kız çocukları hâlâ "el malı" ve "ekonomik yük" olarak görülmekte ve bu durum, toplumsal cinsiyet eşitsizliğini derinleştirmektedir (İlhan, 2025; Yıldız, 2019). Türkiye'deki genel durum da benzer şekilde, erkek çocuklarının kız çocuklarına göre daha avantajlı bir yaşam sürdüğü bir yapıyı ortaya koymaktadır (Özaydınlık, 2014). Böyle bir yapıda kadın dışlanmış, bastırılmış, güçsüz kişi olarak nitelendirilirken, erkek, çocuk bile olsa, üstün, güçlü, kutsanmış kişi olarak nitelendirilmektedir. Mevcut çalışmada da evliliğinde ilişkide söz hakkının tamamen erkeğe ait olduğu, kadının eğitim almasının, çalışmasının ve sosyalleşmesinin hem eşi hem de diğer aile üyeleri tarafından sistematik bir biçimde engellendiği durumlara rastlanılmıştır. Toplumda yer alan bu engellemeler ve kısıtlamalar kişinin ne kadar çabalarsa çabalasın ilişkideki güç dengesini değiştiremeyeceğini göstermektedir. Böylelikle, güçlü konumda olan partner, eşini istediği gibi kontrol etme ve kullanma hakkına sahip olabilmektedir. Bu da güçsüz konumda olan katılımcıyı akıl bulandırma uygulamalarının hedefi haline getirebilmektedir. Ne var ki, günümüzde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin görüşlerin değişmeye başladığı da iddia edilmektedir. Ades'e göre (2008) kadınların erkeklerle eşit

koşullara sahip evlilik sürdürme istekleri, erkekleri güç paylaşımına dayalı bir sistemin içine yönlendirmektedir. Erkeklerin bugüne dek elde ettiği gücü paylaşarak toplumsal cinsiyet rollerini değiştirmeleri, kadının güçlendiği ilişki biçimlerinin gelişmesine katkı sağlayabilir.

Failin *cezalandırıcı davranış ve tutumlarında* da en sık tekrar eden kodlar *duvar örme* ve *görmezden gelme* davranışları olmuştur. Bu davranışlar, failin mağdur üzerindeki psikolojik kontrolünü ve güç dengesini daha da pekiştiren yöntemlerdir. Duvar örme, partnerlerden birinin iletişimin devam etmesini istemesine ve buna dair çabasının olmasına rağmen diğerinin onu psikolojik olarak cezalandırmak için iletişimi kesmesi, kendini duygusal olarak kapatması anlamına gelir (Gottman, 2014). Mevcut çalışmada da katılımcılar partnerlerinin en ufak tartışmalardan sonra bile sıklıkla kendilerini geri çektiklerini, iletişime kapattıklarını ifade etmişlerdir. İletişime geçme ve anlaşılma çabalarının sonuçsuz kalması durumunda mağdur kendisini değersiz ve etkisiz hissetmeye başlarken fail bu davranışları ile güç dinamiğini sürdürmeye devam edebilmektedir.

Gören'in (2024) çalışmasında bütün katılımcıların %25.2'sinin, akıl bulandırma mağdurlarının da %60.9'unun romantik ilişkilerinde duvar örmeye maruz kaldığı bulunmuştur. Mevcut temada da duvar örme kodunun en çok tekrar eden kod olması akıl bulandırmaya maruz kalmış kişilerin bu davranışla çok sık karşılaştığını düşündürmektedir. Bu durumda, katılımcıların ilişkide sorun çözme becerileri yeterli olsa dahi partnerlerinin sorun çözme becerisinde yetersiz oluşu tartışmaların daha fazla uzamasına, alevlenmesine veya çözümsüz kalmasına sebebiyet verebilir.

Görmezden gelmek ise cezalandırma davranışlarında en sık tekrar eden ikinci kod olmuştur. Görmezden gelme çalışmada kelime anlamı olarak bir kişinin arzu, istek, duygu ve düşüncelerini yok saymak anlamında kullanılmıştır. Görmezden gelmek, bir kişinin yaşadığı duyguyu hissedememek ya da empati eksikliği ile de açıklanabilir. Akıl bulandırma uygulayıcılarının kişilik örüntülerine bakıldığında empati eksikliğine sahip oldukları görülmektedir (Christensen ve Evans-Murray, 2021; Stern, 2023). Faillerin bu özelliği mağdurlara anlaşılmadığını düşündürebilir ve değersizlik hissi yükleyebilir.

Sonuç olarak, manipülatif, kontrolcü, cezalandırıcı ve güvensiz davranışlar özellikle güç dengesizliklerinin belirgin olduğu ilişkilerde daha sık görülmektedir. Bu tür davranışlar akıl bulandırma mağdurları üzerinde sürekli duygusal baskı oluşturur ve mağduru yalnızca

ilişkideki duygusal bağımlılığa itmekle kalmaz, aynı zamanda sosyal ilişkilerden ve destek sistemlerinden de kopmasına yol açmaktadır. Bu manipülasyonlar, failin kontrol gücünü artırırken, mağdurun özgürlüğünü kısıtlayan bir yapıyı beslemektedir. Güç dengesizlikleri olan ilişkilerde bu tür stratejiler daha derin ve kalıcı etkiler yaratabilmektedir. Bu tür ilişkilerde, failin manipülasyon yeteneği artarken, mağdurun öz güveni azalmakta ve toplumsal cinsiyet temelli güç eşitsizliği pekişmektedir (Gören, 2024; Stern, 2023).

### 5.5. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Katkıları

Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik desen kullanılmıştır. Nitel çalışmanın sınırlılıkları mevcut çalışma için de geçerlidir. Çalışmada görüşmelerin süresi ortalama 90 dakika olmakla birlikte, bazı durumlarda bu süre aşılmak durumunda kalınmıştır. Bu da hem katılımcının hem de görüşmecinin aktif dinleme becerilerini zayıflatabilmektedir. Katılımcının dikkat süresinin azalması bilgi akışının yavaşlamasına ve verimlilikte düşüşe neden olsa da uzun görüşme süreleri araştırılan fenomene dair daha derinlemesine veri elde etme olanağı da sunmaktadır.

Araştırmanın veri çeşitliliğini sağlamak amacıyla farklı şehirlerde yaşayan ve farklı yaş aralığında bulunan kişilerle görüşmeler gerçekleştirilmeye çalışılmıştır. Katılımcılar, yaşları 21 ile 40 arasında değişen ve dokuz farklı şehirde ikamet eden kişilerden oluşmaktadır. Ancak, fenomenolojik yaklaşımın doğası gereği elde edilen verilerin genellenememesi, çalışmanın sınırlılıklarından biri olarak değerlendirilebilir.

Çalışmaya orta yaşlı ve yaşlı bireylerin dahil edilmemesi, araştırmanın önemli sınırlılıklarından biri olarak değerlendirilebilir. Ayrıca yalnızca 18 yaş ve üzeri bireylerle görüşülmüş olması, ergen bireylerin akıl bulandırma deneyimlerine ilişkin veri elde edilmesini engellemiş ve bu yaş grubuna dair potansiyel farklılıkların incelenmesini sınırlamıştır.

Buna ek olarak, görüşmelerin yalnızca mağdurlar ile gerçekleştirilmiş olması, faillerin psikolojik profillerine, kişilik özelliklerine ve davranış örüntülerine ilişkin bilgilerin yalnızca katılımcıların anlatımlarıyla sınırlı kalmasına yol açmıştır. Bu durum, faile dair elde edilen verilerin tek taraflı olması nedeniyle bazı eksiklikler ve öznellikler barındırabileceği ihtimalini doğurmaktadır.

Tüm bu sınırlılıkların yanı sıra, çalışmanın hem katılımcılara hem de alanyazına önemli katkıları bulunmaktadır. Görüşmeler süresince katılımcıların akıl bulandırma deneyimlerine yönelik farkındalık kazanmaları sağlanmış, konuya ilişkin bilgilendirmelerde bulunulmuştur. Ayrıca, katılımcıların yaşadıkları süreci daha az zarar görerek atlatabilmeleri adına, faillerin akıl bulandırma taktiklerine karşı izleyebilecekleri yollar ile bu süreçte ortaya çıkan olumsuz duygularla başa çıkma stratejileri hakkında da yönlendirmeler yapılmıştır.

Türkiye'de hem erkek hem kadın katılımcıların akıl bulandırma deneyimlerini derinlemesine inceleyen bir çalışma henüz yapılmamış olduğundan çalışmanın alanyazın için değerli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca bu çalışmayla birlikte konuya ilişkin Türkçe literatüre yeni bir kavram (akıl bulandırma) kazandırılmıştır. Çalışmanın bulguları, akıl bulandırma deneyimlerinin toplumsal ve değer temelli yapılar içerisinde farklılaşabileceğini ortaya koymuştur. Bu anlamda çalışmanın kültürel açıdan önemli bir yere sahip olduğu da düşünülmektedir.

# 6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Fenomenolojik yaklaşım ile yürütülen bu çalışmada, akıl bulandırmaya maruz kalan kişilerin ve uygulayıcılarının karakter ve davranışlarına ilişkin bazı bulgular elde edilmiştir.

Mağdurların kişilik özelliklerine dair dikkat çeken bir bulgu, aşırı fedakârlık eğilimleriyle birlikte belirgin bir onaylanma ve sevilme ihtiyacına sahip olmalarıdır. Bu ihtiyaç, bireylerin kendilerini uyumlu ve uzlaşmacı olarak tanımlamalarına yol açarken; ilişkide sıklıkla boyun eğici ve edilgen davranış kalıplarını benimsemelerine neden olmuştur. Mağdurların kendi duygu, düşünce ve davranışlarına yönelik farkındalık düzeylerinin düşük olması, onları manipülatif ilişki dinamikleri karşısında daha kırılgan ve savunmasız bir konuma itmiştir. Bu bağlamda, kişilik yapılanmaları ve içsel farkındalık eksikliği, mağdurların akıl bulandırma davranışlarına maruz kalmalarını kolaylaştıran önemli bir etken olarak değerlendirilebilir.

Failin akıl bulandırma davranışlarının, mağdurlar üzerinde hem psikolojik hem de fiziksel düzeyde ciddi etkiler yarattığı, alanyazında sıklıkla vurgulanan bir bulgudur (Dorpat, 1996; Klein ve ark., 2022; Sarkis, 2018; Stern, 2007). Mevcut çalışmanın bulguları da bu literatürle örtüşmektedir. Katılımcılarda özellikle depresif belirtilerin yoğun olarak gözlemlendiği; buna ek olarak kaygı bozuklukları, hatta bazı durumlarda psikoz benzeri semptomların da ortaya çıktığı tespit edilmiştir. Bu durum, akıl bulandırma davranışlarının bireyin ruh sağlığını derinlemesine etkileyebilecek potansiyele sahip olduğunu göstermektedir.

Mağdur ile fail arasındaki ilişkiye tanıklık eden sosyal çevredeki bireyler, ilişkinin genellikle sorunlu bir yapıya sahip olduğunu, taraflara ciddi zararlar verdiğini ve en uygun çözümün ayrılık olduğunu dile getirmişlerdir. Ancak failin topluma karşı sergilediği idealize edilmiş imaj ve kusursuz görünüm, katılımcıların yalnızca ilişkide değil, aynı zamanda çevrelerinden de akıl bulandırma davranışlarına maruz kalmalarına yol açmıştır. Bu durum, katılımcıların yaşadıkları süreci daha da karmaşık hale getirmiş; yalnızlaştırıcı, yıpratıcı ve psikolojik sağlamlıklarını zedeleyen bir etki yaratmıştır.

Mevcut çalışmada, faillerin genellikle ilişkinin başında ve ilerleyen dönemlerinde sergilediği tutumların belirgin biçimde farklılaştığı görülmüştür. Bu değişim, katılımcılar

tarafından adeta bir "karakter dönüşümü" olarak tanımlanmıştır. Elde edilen bulgular, faillerin narsistik kişilik özellikleri sergileyen bireyler olabileceğini düşündürmektedir. Narsistik örüntüye sahip kişilerin ilişki sürecinin başında partnerlerine yoğun bir "aşk bombardımanı" uyguladıkları, sonrasında ise kendilerini geri çekerek manipülatif tutumlar sergiledikleri bilinmektedir. Mevcut çalışmada da benzer bir tablo ortaya çıkmıştır. Fail, mağdurun gerçeklik algısını ve akıl sağlığını zedelemek amacıyla sıklıkla manipülatif stratejilere başvurmuş; mağduru hem zihinsel açıdan zayıf hissettirmiş hem de çevresinden izole ederek kendisine bağımlı hale getirmiştir. Bu süreç, failin uyguladığı kontrolcü ve cezalandırıcı davranışlarla daha da pekiştirilmiştir.

Yapılan analizler neticesinde ulaşılan temalar, akıl bulandırma davranışının tekil bir eylemden ziyade failin uyguladığı çok yönlü manipülasyon stratejileri, psikolojik şiddet biçimleri ve kimi zaman zorbalık içeren tutumlarının birleşimiyle şekillendiğini ortaya koymuştur. Bu süreçte mağdurun sahip olduğu kişilik özellikleri ve sergilediği davranış kalıpları, onu failin daha savunmasız bir hedefi haline getirmektedir. Akıl bulandırmaya maruz kalmak, mağdurların yalnızca zihinsel bütünlüklerini değil, aynı zamanda fiziksel sağlıklarını ve sosyal ilişkilerini de olumsuz yönde etkilemektedir. Buna ek olarak, faile dair çevrede oluşan olumlu algı nedeniyle, mağdurların çevresel destekten yoksun kalmaları, onları daha fazla yalnızlaştırmakta ve toplumsal yaşamdan soyutlanmalarına neden olmaktadır.

### 6.1. Öneriler

*Mağdurlar İçin Öneriler*

Akıl bulandırma davranışına maruz kalan bireylerin önemli bir kısmı, partnerlerinin etkisiyle sosyal destek ağlarından uzaklaştırılmış, bu nedenle yaşadıkları süreçte yönlendirici ya da destekleyici bir figüre ulaşmakta güçlük çekmişlerdir. Bu durum, mağdurların manipülatif ilişkisel dinamikleri fark etmesini ve gerekli baş etme stratejilerini geliştirmesini zorlaştırmaktadır. Akıl bulandırmanın hedefi haline gelmemek için bireylerin, ilişki sürecinde ortaya çıkan tehlike sinyallerini tanıyabilmeleri oldukça önemlidir. Bu tehlike sinyalleri, fiziksel ve psikolojik her türlü belirtiyi kapsayabilir. Örneğin, partnerle bir süre vakit geçirdikten sonra kendini depresif, kafası karışmış, çökkün hissetme, olayları hatırlamakta zorluk çekme, kendini suçlama, hayattan zevk almama, partnerin sevgisini ve

onayını kazanmak için boyun eğici davranışlar sergileme, partnerden sürekli özür dileme gibi durumlar tehlike sinyalleri olarak kabul edilebilir.

Bu gibi süreçlerde bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarına ilişkin farkındalıklarını artırmaları için günlük tutmaları, bilinçli farkındalık (mindfulness) temelli egzersizlere yönelmeleri önerilmektedir. Ayrıca, psikolojik dayanıklılığı desteklemek ve işlevsel baş etme stratejileri geliştirmek amacıyla psikolojik danışmanlık ve terapi hizmetlerinden yararlanmak önemlidir. Nitekim, çalışmalarda akıl bulandırma mağdurlarında sıkça rastlanan "epistemik öz şüphe" olgusu, bireylerin kendi deneyimlerinin geçerliliğini sorgulamasına ve gerçeklik algısında bozulmalara yol açabilmektedir. Bu doğrultuda, grup terapileri bireylerin hem yaşadıkları deneyimleri adlandırmalarına hem de benzer süreçlerden geçen diğer bireylerle etkileşim kurarak duygusal anlamda desteklenmelerine katkı sağlayabilir. Grup ortamları, mağdurların yalnızlık duygusunu azaltmakta, aidiyet hissini güçlendirmekte ve deneyimlerin daha kolay anlamlandırılmasını mümkün kılmaktadır. Bütün bunlara ek olarak, güç eşitsizliklerinin akıl bulandırma üzerindeki etkisi, romantik ilişkilerde mutlaka dikkate alınmalıdır. Nitekim Gray-Little ve Burks (1983), gücün ilişkilerde dengeli biçimde dağılması durumunda bireylerin ilişkisel doyum düzeylerinin arttığını belirtmektedir. Evliliklerin diğer ilişki türlerine kıyasla sonlandırılmasının daha zor olduğu düşünüldüğünde, bireylerin evlilik öncesinde ilişkideki potansiyel güç dengesizliklerini fark etmeleri, sağlıklı ve tatmin edici ilişkiler kurmaları açısından kritik bir önem taşımaktadır.

*Ruh Sağlığı Çalışanları İçin Öneriler*

Akıl bulandırma, mağdurun gerçeklik algısını zedeleyen, özgüvenini aşındıran ve psikolojik bağımlılığı artıran karmaşık bir psikolojik istismar biçimidir. Bu nedenle, klinik psikologlar ve diğer ruh sağlığı uzmanlarının akıl bulandırma dinamiklerine dair bilgi ve farkındalık düzeylerini artırmaları büyük önem taşımaktadır. Literatürde, bu tür manipülatif ilişkisel örüntülerin çoğu zaman örtük biçimde seyrettiği ve mağdurun deneyimlerinin kolaylıkla görünmez kılınabildiği vurgulanmaktadır (Stern, 2007; Sweet, 2019). Bu bağlamda, akıl bulandırmanın yalnızca açık davranışlarla değil, sözel olmayan iletişim biçimleriyle de sürdürülebileceği göz önünde bulundurulmalı, ruh sağlığı çalışanlarına yönelik hizmet içi eğitimler, vaka temelli seminerler ve süpervizyon programları yaygınlaştırılmalıdır.

Uygulayıcıların, mağdurun yaşantılarını küçümsemeden, onun gerçekliğini sorgulamasına neden olan örüntüleri birlikte analiz etmeleri; bireyin travmatik bağlanma dinamiklerini, suçluluk duygularını ve özgüven kaybını tanımlayıp düzenlemesine yardımcı olabilmektedir. Özellikle ilişkideki güç dengesizliklerinin, faillerin psikolojik baskı ve kontrol stratejilerini ne şekilde kolaylaştırdığı dikkatle ele alınmalıdır. Akıl bulandırma sürecinde yalnızca failin manipülatif eğilimleri değil, mağdurun psikolojik kırılganlıkları da sürecin dinamiklerini şekillendirebilmektedir. Bu nedenle, müdahale süreci bireysel psikopatolojileri hedef almanın ötesine geçerek, ilişkisel ve bağlamsal düzeyde ele alınmalı; danışanın sosyal destek sistemlerini yeniden yapılandırmasına, sınır koyma becerilerini geliştirmesine ve öz-yeterlilik algısını güçlendirmesine yönelik bütüncül yaklaşımlar benimsenmelidir (Bandura, 1997; Abrams, 2020).

Ayrıca, bazı bireylerin kendilerini yetersiz veya kontrolsüz hissettiklerinde, psikolojik güvensizliklerini telafi etmek amacıyla ilişkilerde kontrol ve manipülasyon davranışlarına başvurdukları gözlemlenmektedir (Fast ve ark., 2009). Bu durum, güç arayışının yalnızca dışsal kaynaklarla sınırlı olmadığını; bireyin öznel deneyimleri, benlik algısı ve geçmiş yaşantıları ile nasıl iç içe geçtiğini göstermektedir. Dolayısıyla, ruh sağlığı uzmanları faillerle çalışırken, bu bireylerin güç ihtiyacının altında yatan yetersizlik duygularını, bastırılmış öfkeyi ve kontrol arzularını fark etmelerine yardımcı olmalı; bu duygularla daha sağlıklı baş etme yolları geliştirmelerini desteklemelidir. Böylece, akıl bulandırma gibi yıkıcı davranış örüntülerinin dönüştürülmesi mümkün hâle gelebilecektir.

*Araştırmacılar İçin Öneriler*

Ülkemizde ve dünyada alandaki çalışmaların sınırlı sayıda olması konuya ilişkin daha fazla nitel ve nicel çalışmaya ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir. Mevcut çalışmaya ergen gruplar ve yaşlı bireyler dahil edilmediğinden gelecek araştırmalarda bu grupların akıl bulandırma deneyimlerinin incelenmesi alandaki bilgi birikimine önemli katkılar sağlayacaktır. Bunun yanında akıl bulandırmanın tek yönlü bir yapının unsuru olmadığı çalışmada kanıtlanmıştır. Akıl bulandırmanın gerçekleşebilmesine fail davranışlarının ve kişiliğinin etki etmesi kadar mağdurun psikolojik profilinin de katkı sağladığı görülmüştür. Stern (2007) tarafından yapılan sınıflandırmaya göre, akıl bulandırma davranışları sergileyen failler genellikle "göz kamaştırıcı", "iyi adam" ve "göz korkutucu" olmak üzere üç ayrı profil altında ele alınmaktadır. Ancak mevcut çalışmada bu üç profilin aynı bireyde eş zamanlı ya da ardışık biçimde görülebildiği bulgulanmıştır. Bu durum, failin zaman içinde

sergilediği davranış değişimlerinin dinamikliğine ya da söz konusu profiller arasında kesin sınırların bulunmamasına işaret ediyor olabilir. Bu belirsizlik, fail profillerinin durağan ve sabit yapılar olarak değil, bağlamsal faktörler ve ilişki dinamikleri doğrultusunda şekillenebilen yapılar olduğunu düşündürmektedir. Bu çerçevede, gelecekte yapılacak araştırmaların mağdur-fail profillerinin etkileşimsel doğasına odaklanması önem arz etmektedir. Özellikle ilişkinin farklı evrelerinde mağdur ve failin davranış örüntülerinin nasıl şekillendiği ve bu örüntülerin birbirini nasıl etkilediği boyutlarıyla ele alınmalıdır. Literatürdeki çalışmaların büyük bir kısmının kesitsel olması, akıl bulandırma davranışlarının ilişkiler üzerindeki uzun vadeli etkilerinin anlaşılmasını zorlaştırmaktadır. Bu nedenle, mağdur-fail dinamiklerinin zamansal süreç içerisinde nasıl geliştiğini ortaya koyabilecek boylamsal araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Buna ek olarak, mevcut çalışmada akıl bulandırmanın diğer psikolojik şiddet ve istismar türlerinden kavramsal olarak tamamen ayrıştırılması güç olmuştur. Bu örtüşen yapılar, akıl bulandırmanın çok boyutlu doğasına ve diğer şiddet türleriyle olan etkileşimine işaret etmektedir. Dolayısıyla, ileride gerçekleştirilecek araştırmalarda, akıl bulandırmanın birincil şiddet biçimi olarak tanımlandığı ilişkilerde, bu davranış biçimini diğer şiddet türlerinden ayıran özgün niteliklerin belirlenmesi hem teorik sınıflama hem de uygulama açısından önemli katkılar sağlayacaktır.

Konuya ilişkin ülkemizde bir ölçek uyarlama çalışması yapılmıştır. Fakat bu ölçek sadece kadınlarda kullanılmıştır. Mevcut çalışmada erkeklerin de kadınlar gibi akıl bulandırma taktiklerine maruz kaldığı görülmüştür. Bununla birlikte mevcut çalışmada dini ve toplumsal değerlere bağlı davranış kalıpları da ortaya çıkmıştır. Bu gibi sebeplerle hem erkek hem kadın mağdurlar için Türk kültüründe geliştirilmiş bir ölçeğe ihtiyaç olduğu görülmüştür.

Çalışma bulguları, akıl bulandırma davranışlarının ilişkideki güç eşitsizliklerinden etkilendiğine işaret etmektedir. Ancak söz konusu güç dengesizliklerinin, akıl bulandırmanın bir nedeni mi yoksa sonucu mu olduğu henüz netlik kazanmamıştır. Bu bağlamda, güç ilişkilerinin yönü ve işleyişine ilişkin daha ayrıntılı analizlere ihtiyaç duyulmaktadır. Ayrıca bireyin ilişkide birden fazla güç unsuruna (örneğin ekonomik, toplumsal statü, cinsiyet, yaş vb.) aynı anda sahip olması, ilişki dinamiklerini daha karmaşık hale getirebilmekte ve akıl bulandırma sürecinin seyrini etkileyebilmektedir. Bu nedenle, gelecekte yapılacak

araştırmalarda güç unsurlarının karşılıklı etkileşimi çok boyutlu bir perspektiften ele alınmalıdır.

Bununla birlikte, Türkiye gibi ataerkil toplum yapısına sahip ilişkilerde toplumsal cinsiyet eşitsizliği önemli bir güç unsuru olabilmektedir. Ancak son dönem çalışmaları, X, Y ve Z kuşakları arasında toplumsal cinsiyet rollerine yönelik tutumların farklılaştığını ve özellikle Z kuşağında daha eşitlikçi değerlere sahip bir toplum yapısının gelişmekte olduğunu göstermektedir (Akgül, 2022; Budak ve Küçüksen, 2018). Bu durum, Z kuşağı bireyleri arasında romantik ilişkilerde güç dağılımının daha dengeli olabileceği varsayımını gündeme getirmektedir. Bu bağlamda, gelecekte gerçekleştirilecek araştırmalarda kuşaklar arası farklılıkların akıl bulandırma deneyimleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığının incelenmesi önemli görülmektedir.

*Kamu Kurum ve Kuruluşları İçin Öneriler*

Akıl bulandırma gibi psikolojik şiddet biçimlerinin yalnızca bireysel ilişkiler düzeyinde değil, aynı zamanda toplumsal, kültürel ve kurumsal bağlamda da ele alınması gerekmektedir. Bu doğrultuda, çeşitli kamu kurumlarının, karar alıcıların ve uygulayıcıların eşgüdümlü biçimde harekete geçmesi önem taşımaktadır. Diyanet İşleri Başkanlığı, toplumsal cinsiyet eşitsizliğini besleyen ve kadının ikincilleştirilmesini meşrulaştıran dini söylemlere karşı kurumsal bir duruş sergileyerek, toplumsal cinsiyet eşitliğini esas alan ve kadın haklarını gözeten dini yorumları teşvik etmelidir. Bu kapsamda geliştirilecek hutbe, vaaz ve dinî rehberlik faaliyetleri, kadın aleyhine dinî gerekçelerle sürdürülen söylemlerin etkisini azaltmada önemli bir rol oynayacak; aynı zamanda toplumsal cinsiyet eşitliği konusunda duyarlılık ve bilinç gelişimini destekleyecektir. Millî Eğitim Bakanlığı, okullardaki rehberlik hizmetleri programlarına akıl bulandırma gibi psikolojik şiddet temalarını içeren psiko-eğitim içeriklerini entegre etmeli, öğrencilerin duygusal sınır koyma ve sağlıklı ilişki becerilerini destekleyici programlar geliştirmelidir. Sağlık Bakanlığı, birinci basamak sağlık hizmetlerinde görev yapan aile hekimleri ve psikologlara yönelik, akıl bulandırmayı tanıma ve yönlendirme süreçlerine dair hizmet içi eğitimler düzenlemelidir. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı ile Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü, özellikle sosyal destekten yoksun bırakılmış bireylerin danışmanlık hizmetlerine erişimini artırmalı, farkındalık kampanyaları yoluyla akıl bulandırma mağdurlarını bilgilendirmelidir. Adalet Bakanlığı ise psikolojik şiddeti hukuki zeminde daha güçlü biçimde tanımlayarak, hâkim ve savcılara yönelik eğitimlerle mağdurların korunmasına yönelik adımlar atmalıdır. Radyo ve

Televizyon Üst Kurulu ve medya kuruluşları, akıl bulandırmayı romantize eden yapımları denetlemeli; psikolojik şiddete karşı toplumsal farkındalık oluşturacak kamu spotları ve belgesel çalışmalarını desteklemelidir. Türkiye Barolar Birliği ve yerel barolar, mağdurlara yönelik ücretsiz hukuki destek hizmetlerini yaygınlaştırmalı ve avukatlara akıl bulandırma vakalarının hukuki yönleri hakkında eğitim imkânı sunmalıdır.

Bu öneriler, yalnızca bireylerin psikolojik iyi oluşunu desteklemekle kalmayıp, aynı zamanda akıl bulandırma davranışını mümkün kılan ve sürdüren yapısal eşitsizliklerle mücadele etmeyi amaçlayan çok katmanlı müdahale stratejileri sunmaktadır. Özellikle toplumsal cinsiyet rollerinin kadınları itaatkâr, erkekleri ise denetleyici bir pozisyonda konumlandırması ve ekonomik bağımlılığın bireylerin ilişkiyi sonlandırma yetilerini sınırlaması gibi yapısal eşitsizlikler, akıl bulandırma olgusunun bireyler arası ilişkilerle sınırlı kalmayıp, toplumsal ve kültürel normlarla iç içe geçmiş bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, akıl bulandırmanın çok boyutlu doğasına uygun olarak, bireysel danışmanlık ve farkındalık çalışmalarının yanı sıra, hukuki, eğitimsel, sağlık temelli ve sosyal politika düzeyinde müdahaleleri içeren bütüncül ve çok paydaşlı bir stratejinin geliştirilmesi gerekmektedir.

# 7. KAYNAKÇA


Abramson, K. (2014). Turning up the lights on gaslighting. *Philosophical Perspectives,* 28(1), 1–30.

Abrams, K. (2016). *The hidden abuse: Gaslighting in relationships*. New Harbinger Publications.

Abramson, K. (2020). Power and patriarchy in gaslighting relationships. *Feminist Legal Studies,* 28, 163–184.

Açıkgöz, H. O. (2015). *Zonguldak il merkezinde kadına yönelik aile içi şiddetin yaygınlığı, şiddet türleri, şiddet algısı ve kadınların şiddete yönelik tutumları.* (Yayımlanmamış tıpta uzmanlık tezi). Bülent Ecevit Üniversitesi, Zonguldak

Adak, N. (2013). Madalyonun öteki yüzü: Erkeğe yönelik şiddet. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi,* 16(2), 1-28.

Ades, A. J. (2008). *An examination of the narratives of men in power-sharing marital relationships: A feminist perspective.* University of Maryland, College Park.

Akalın, A. ve Arıkan, Ç. (2017). 15-49 yaş grubu kadınlarda aile içi şiddet sıklığı ve şiddetin depresyona etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi,* 6(2), 1-10.

Akdemir, S. (1997). Tarih boyunca ve Kur'an-ı Kerim'de kadın. *İslamî Araştırmalar*, 4, 263.

Akdeniz, B. ve Cihan, H. (2023). Gaslighting and Interpersonal Relationships: Systematic Review. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar,* 16(1), 146-158.

Akgül, H. (2022). X, Y ve Z kuşağı bireylerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlarının incelenmesi. *International Journal of Educational Spectrum,* 4(1), 31-42.

Akın, R. (2020) Cinsiyetçilik, güç eşitsizliği ve taciz: kadın girişimcilerin deneyimleri. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.

Akiş, A.D. ve Öztürk, E. (2021). Patolojik narsisizm: duygusal istismar ve "gaslighting" perspektifinden kapsamlı bir değerlendirme. *Artuklu İnsan ve Toplum Bilim Dergisi,* 6 (2), 1-31.

Akkoyunlu, S. ve Türkçapar, M. H. (2012). Bir teknik: Kanıt inceleme. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi,* 1, 184-190.

Alkan, Ö., Özar, Ş. ve Ünver, Ş. (2021) Economic violence against women: A case in Turkey. *PloS One,* 15;16(3), e0248630.

Al-Serkal, F., Hussein, H., El Sawaf, E., Al Faisal, W., Hasan Mahdy, N. ve Wasfy, A. (2014) Intimate partner violence against women in Dubai: Prevalence, associated factors and health consequences, 2012-2013. *Middle East Journal of Psychiatry and Alzheimers.* 5(3):19–27.

Altınay, A. G. ve Arat, Y. (2007). *Türkiye'de kadına yönelik şiddet*. Research Report. Punto, Sabancı Üniversitesi, İstanbul.

Anderson, K. L. (2009), "Gendering coercive control", *Violence Against Women,* 15 (12), 1444-1457.

APA (2013). *DSM 5: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı.* (Çev. Ertuğrul Köroğlu). Hekimler Yayın Birliği. Ankara

Arat, Y. (2010). Violence, resistance and the state: Women in Turkey. *Middle Eastern Studies,* 46(1), 1–17. https://doi.org/10.1080/00263200903412230

Arvas, B. F. (2020). Aile, değerler ve din: Teorik bir yaklaşım. *Turkey Journal of Theological Studies*, 4(1).

Atkinson, RL. ve Atkinson RC. (1995) *Psikolojiye giriş 1* (Çev. Ed: Ataköy K, Ataköy M, Yavuz A) s.444-450, Sosyal Yayınları, İstanbul.

Au, L., Capotescu, C., Eyal, G. ve Finestone, G. (2022) Long COVID and medical gaslighting: Dismissal, delayed diagnosis, and deferred treatment. *SSM Qual Res Health,* 2:100167.

Ayala, M. D. L. C., Molleda, C. B., Rodríguez-Franco, L., Galaz, M. F., Ramiro-Sánchez, T. ve Díaz, F. J. R. (2014). Unperceived dating violence among Mexican students. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, *14*(1), 39-47.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control.* New York: Freeman.

Basar, F., ve Demirci, N. (2015). Gender inequality and violence. *Journal of Women's Health Nursing,* 2(1), 41-52.

Başkale, H. (2016). Nitel araştırmalarda geçerlik, güvenirlik ve örneklem büyüklüğünün belirlenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi,* 9(1), 23-28.

Bhatti, M. M., Shuja, K.H., Aqeel M, Bokhari Z, Gulzar SN, … Fatima T (2021). Psychometric development and validation of victim gaslighting questionnaire (VGQ): Across female sample from Pakistan. *International Journal of Human Rights in Healthcare,* 16(1), 4-18.

Bahati, C., Izabayo, J., Munezero, P., Niyonsenga, J. ve Mutesa, L, (2022). Trends and correlates of intimatepartner violence (IPV) victimization in Rwanda: Results from the 2015 and 2020 Rwanda Demographic Health Survey (RDHS 2015 and 2020*). BMC Women's Health,* 22(1), 368.

Bartlett, B. A., Iverson, K. M. ve Mitchell, K. S. (2018). Intimate partner violence and disordered eating among male and female veterans. *Psychiatry Research*, *260*, 98-104.

Barton, R. ve Whitehead, J.A. (1969). The gas-light phenomenon. *The Lancet*, 293(7608), 1258-1260.

Bates, E. A. (2020). "Walking on egg shells": A qualitative examination of men's experiences of intimate partner violence. *Psychology of Men & Masculinities*, *21*(1), 13.

Bauer, N. S., Gilbert, A. L., Carroll, A. E. ve Downs, S. M. (2013). Associations of early exposure to intimate partner violence and parental depression with subsequent mental health outcomes. *JAMA Pediatrics*, *167*(4), 341-347.

Beitchman, J. H., Baldassarra, L., Mik, H., De Luca, V., King, N., Bender, D., ... ve Kennedy, J. L. (2006). Serotonin transporter polymorphisms and persistent, pervasive childhood aggression. *American Journal of Psychiatry*, 163(6), 1103-1105.

Bourdieu, P. (2001). *Erkek egemenliğini anlamak* (Çev. S. Kadir). Bağlam Yayınları. (Orijinal eser 1998 tarihinde yayımlanmıştır.)

Bozkurt, Ö. D. ve Daşıkan, Z. (2016). Gebelikte eş şiddeti: Risk faktörleri, sağlık sonuçları ve tarama araçları. *Türkiye Klinikleri Journals Obstetric Womens Health and Diseases Nursing-Special Topics*, *2*(2), 15-22.

Breiding, M., Basile, K. C., Smith, S. G., Black, M. C. ve Mahendra, R. R. (2015). Intimate partner violence surveillance: Uniform definitions and recommended data elements. Version 2.0. *National Center for Injury Prevention and Control, Centers for Disease Control and Prevention.*

Budak, H., ve Küçükşen, K. (2018). Türkiye'nin sosyal transformasyon sürecinde y kuşağının "toplumsal cinsiyet rolü" tutumları. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi,* 17(66), 561-576.

Bulut, M., Aslan, R. ve Arslantaş, H. (2020). Kabul edilmemesi gereken toplumsal bir gerçek: Yakın partner şiddeti. *Sakarya Tıp Dergisi*, *10*(2), 334-347.

Bundock, L., Howard, L. M., Trevillion, K., Malcolm, E., Feder, G. Ve Oram, S. (2013). Prevalence and risk of experiences of intimate partner violence among people with eating disorders: A systematic review. *Journal of Psychiatric Research*, *47*(9), 1134-1142.

Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Demirel, F., Karadeniz, Ş. ve Çakmak, E. K. (2024). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri.* Pegem Yayınevi. 35 (392). Ankara

Calef, V. ve Weinshel, E.M. (1981) Some clinical consequences of introjection: Gaslighting, *The Psychoanalytic Quarterly*, 50:1, 44-66,

Campbell, J. C. (2002). Health consequences of intimate partner violence. *The Lancet*, 359(9314), 1331-1336.

Campbell, A. N., ve Lewandowski, G. W. (2021). Gaslighting in romantic relationships: A pathway to power and control. *Journal of Social and Personal Relationships,* 38(6), 1891–1909. https://doi.org/10.1177/02654075211009010

Capaldi, D. M., Knoble, N. B., Shortt, J. W. Ve Kim, H. K. (2012). A systematic review of risk factors for intimate partner violence. *Partner Abuse*, *3*(2), 231.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). *1991-2021 High School Youth Risk Behavior Survey Data.* 27.11.2024 tarihinde http://nccd.cdc.gov/youthonline/. adresinden erişildi.

Chapaux-Morelli, P. A. S. C. A. L. E., ve Couderc, P. A. S. C. A. L. (2018). *İkili ilişkilerde duygusal manipülasyon*. Çev: Işık Ergüden, İstanbul: İletişim Yayınları.

Christensen, M., ve Evans-Murray, A. (2021). Gaslighting in nursing academia: A new or established mmüne form of bullying?. *In Nursing Forum*. Vol. 56, No. 3, pp. 640-647.

Cihan, Ü., ve Karakaya, H. (2017). Kadın-erkek kavramları bağlamında şiddet ve şiddetle mücadelede sosyal hizmetin rolü. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* 17(4), 297-324.

Clements, C. M., Clauss, K., Casanave, K. ve Laajala, A. (2018). Aggression, psychopathology, and intimate partner violence perpetration: Does gender matter?. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma,* 27(8), 902-921.

Coker, A. L., Smith, P. H., McKeown, R. E., ve King, M. J. (2000). Frequency and correlates of intimate partner violence by type: Physical, sexual, and psychological battering. *American Journal of Public Health,* 90(4), 553.

Connell, R. W. (1987). *Toplumsal cinsiyet ve iktidar: Toplum, birey ve cinsel siyaset* (Çev. A. H. Doğan). Ayrıntı Yayınları. (Orijinal eser 1987)

Cook, K. S., ve Emerson, R. M. (1978). Power, equity and commitment in exchange networks. *American Sociological Review,* 43(5), 721–739. https://doi.org/10.2307/2094546

Cresswell, J. (2013). *Qualitative inquiry ve research design: Choosing among five approaches.*Sage Publication.

Cukor, G. (1944) *Gaslight.* 14.12.2024 tarihinde https://www.imdb.com/title/tt0036855/. Adresinden erişim sağlandı.

Çetiner, G. (2006) *Aile içi şiddet yaşayan kadınlarda cinsel sorunlar ve intihar olasılığı.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.

Çil, G. (2019). *Türkiye'de boşanamayan ve boşanan kadınların yapabilirliklerinin boşanma eylemine geçiş veya geçemeyişleri üzerine olan etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Bilgi Üniversitesi. İstanbul.

Demirel, Y. (2020). Gerçeklik algısını bozmaya yönelik tehlikeli bir psikolojik istismar biçimi: Gaslighting. *Euroasia Journal of Social Sciences & Humanities,* 7 (12), 8–15.

Deniz, Y. B. (2022). *Sosyal öğrenme teorisi ekseninde kadına yönelik şiddete ilişkin görüşler: Beyaz yakalı örneği*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul

Dennis, C. L., Marini, F., Dol, J., Vigod, S. N., Grigoriadis, S. ve Brown, H. K. (2022). Paternal prevalence and risk factors for comorbid depression and anxiety mmüne the first 2 years postpartum: A nationwide Canadian cohort study. *Depression and Anxiety*, *39*(3), 233-245.

Diekman, A. B., Goodfriend, W., ve Goodwin, S. (2004). Dynamic stereotypes of power: Perceived change and stability in gender hierarchies. *Sex Roles,* 50, 201-215.

Dorpat, T.L. (1996). *Gaslighting, the double mmüne, mmüneionpy and mmün mmüne of mmüne control in mmüneionpy and analysis.* Jason Aronson, Incorporated.

Dursun, S., Gökçe, A. ve Aytaç S. (2020). Siber zorbalık: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *International Journal of Social Inquiry,* 13(2), 465-85.

Dutton, M. A., ve Goodman, L. A. (2005). Coercion in intimate partner violence: Toward a new conceptualization. *Sex Roles,* 52(11), 743–756. https://doi.org/10.1007/s11199-005-4196-6

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ). (2002). World Report on Violence and Health. Retrievent. 26.11.2024 tarihinde https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42495/9241545615_eng.pdf adresinden erişim sağlandı.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ). (2013). "Global and regional estimates of violence against women: prevalence and health effects of intimate partner violence and non-partner sexual violence", 28.11.2024 tarihinde https://apps.who.int/iris/handle/10665/85239 adresinden erişim sağlandı.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ). (2018). Violence against women prevalence estimates, 2018. 26.11.2024 tarihinde https://www.who.int/publications/i/item/9789240022256 adresinden erişim sağlandı.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ). (2022a). Sexual violence. 26.11.2024 tarihinde https://apps.who.int/violence-info/sexual-violence/ adresinden erişim sağlandı.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ). (2022b). Yakın partner şiddeti. 27.11.2024 tarihinde https://apps.who.int/violence-info/intimate-partner-violence/ adresinden erişim sağlandı.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ). (2024). Violence against women. 26.11.2024 tarihinde https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women adresinden erişim sağlandı.

Esin, N.N. (2022) *"İlişkilerde manipülasyonun bilişsel çarpıtmalar açısından incelenmesi",* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.

Er, M. (2021). *Yabancılara Türkçe öğretiminde kültürlerarası iletişim ve mikro saldırganlık. (*Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Falbo, T. ve Peplau, L.A. (1980). Yakın ilişkilerde güç stratejileri. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi,* 38 (4), 618–628. https://doi.org/10.1037/0022-3514.38.4.618

Fanslow, J.L., Malihi, Z., Hashemi, L., Gulliver, P. ve McIntosh T. (2022). Prevalence of interpersonal violence against women and men in New Zealand: Results of a cross-sectional study. *Aust N Z J Public Health*, 46(2), 117-26.

Fast, N. J., Gruenfeld, D. H., Sivanathan, N., ve Galinsky, A. D. (2009). Illusory control: A generative force behind power's far-reaching effects. *Psychological Science,* 20(4), 502–508.

Fidan F. ve Yeşil, Y. (2018). Nedenleri ve sonuçları itibariyle flört şiddeti. *Balkanlar ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi* 4(1), 16-24.

Foa, E. B., Cascardi, M., Zoellner, L. A., ve Feeny, N. C. (2000). Psychological and environmental factors associated with partner violence. *Trauma, Violence, & Abuse*, 1(1), 67-91.

Follingstad, D. R., Rutledge, L. L., Berg, B. J., Hause, E. S., ve Polek, D. S. (1990). The role of emotional abuse in physically abusive relationships. *Journal of Family Violence*, 5, 107-120.

Fortin, I., Guay, S., Lavoie, V., Boisvert J. M., ve Beaudry, M. (2011). Intimate partner violence and psychological distress among young couples: Analysis of the moderating effect of social support. *Journal of Family Violence,* 27(1), 63–73.

Freedman JL, Sears DO, Carl S, Merrill J. *Sosyal Psikoloji* (Çev. Ed: Dönmez A) s.239-244, 250-255, Ara Yayıncılık, İstanbul, 1989.

Ferreira, DG., Bortoli, MC., Pexe-Machado, P., Saggese, GSR. ve Veras, MA. (2023). Sexual violence against men in Brazil: Underreporting, prevalence, and associated factors. *Rev Saude Publica,* 57,23.

Galende, N., Ozamiz-Etxebarria, N., Jaureguizar, J. ve Redondo, I. (2020). Cyber dating violence prevention programs in universal populations: A systematic review. *Psychol Res Behav Manag,* 13, 1089-99.

Gass, G.Z. ve Nichols, W.C. (1988). Gaslighting: A marital syndrome. *Contemporary Family Therapy.* 10(1), 3-16.

García-Moreno, C., Jansen, H. A. F. M., Ellsberg, M., Heise, L., ve Watts, C. (2005). WHO multi-country study on women's health and domestic violence against women. *Geneva: World Health Organization*, *204*(1), 18.

Gençer MZ., Ağırman, E. ve Arıca, S. (2019). İstanbul ilinde kadına yönelik şiddet sıklığı ve kadınların şiddet algısı. *Ahi Evran Medical Journal*, 3(1), 18-25.

Ghani, F. (2011). *Gendered emotional manipulation: An investigation of male and female perceptions of the player identity in romantic relationships*. (Yayımlanmamış tez). University of Ottawa. Kanada.

Gillespie, D. L. (1971). Who has the power? The marital struggle. *Journal of Marriage and the Family,* 445-458.

Goodyear-Smith, F. A. ve Laidlaw, T. M. (1999). Aggressive acts and assaults in intimate relationships: Towards an understanding of the literature. *Behavioral Sciences & the Law*, *17*(3), 285-304.

Gottman, J., ve Silver, N. (2014). *Aşk nasıl sürdürülür?: Aşk laboratuvarından sırlar.* Varlık Yayınları. İstanbul

Gök, Ş., ve Ersoy, A. F. (2021). Şiddet türlerini deneyimleyen kadınlarla toplumsal cinsiyet eşitsizliği bağlamında nitel bir çalışma. *Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi Dergisi,* 56(1), 531-559.

Gökçe, E. (2022). *Kadınlarda gaslighting'e maruz kalma psikolojik belirti düzeyi ve sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişki.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Antalya Bilim Üniversitesi, Antalya.

Gökkaya, V. B. (2011). Türkiye'de kadına yönelik ekonomik şiddet. Cumhuriyet. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 12(2).

Gökkaya, V. B., ve Öztürk, M. (2021). Çocukluktaki aile içi şiddet öyküsü ile flört şiddeti arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *19*(4), 219-240.

Gören, N. (2024). *Gaslightinge maruz kalma ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Kadınlarda geçerlik ve güvenirlik çalışması.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.

Güneri, O. Y. (2021). *Romantik ilişkilerde duygusal bağımlılık ve bireysel sınırlar* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi.

Granello, D. H., ve Wheaton, J. E. (2004). Online data collection: Strategies for research. *Journal of Counseling and Development,* 82(4), 387 393.

Graves, C.G. ve Samp, J.A. (2021). Gaslighting gücü. *Sosyal ve Kişisel İlişkiler Dergisi*, 38(11), 3378–3386.

Gray-Little, B., ve Burks, N. (1983). Power and satisfaction in marriage: A review and critique. *Psychological Bulletin*, 93 (3), 513-538.

Green, A. H., ve Kaplan, M. S. (1994). Psychiatric impairment and childhood victimization experiences in female child molesters. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, *33*(7), 954-961

Greenspan, P. (2003). The problem with manipulation. *American Philosophical Quarterly*, 40(2), 155–164. http://www.jstor.org/stable/20010109

Guba, E. G., ve Lincoln, Y. S. (1981). *Effective evaluation: Improving the usefulness of evaluation results through responsive and naturalistic approaches.* Jossey-Bass.

Gubi, D. ve Wandera, S.O. (2022). Prevalence and correlates of intimate partner violence among ever-married men in Uganda: A cross-sectional survey. *BMC Public Health,* 22(1), 535.

Guba, E. G., ve Lincoln, Y. S. (1982). Epistemological and methodological bases of naturalistic inquiry. *ECTJ,* 30(4), 233-252.

Güleç, H., Topaloğlu, M., Ünsal, D., ve Altıntaş, M. (2012). Bir kısır döngü olarak şiddet. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *4*(1), 112-137.

Haberstick, B. C., Smolen, A., ve Hewitt, J. K. (2006). Family-based association test of the 5HTTLPR and aggressive behavior in a general population sample of children. *Biological Psychiatry*, 59(9), 836-843.

Hadden, B. W., Smith, C. V., ve Webster, G. D. (2014). Relationship duration moderates associations between attachment and relationship quality: Meta-analytic support for the temporal adult romantic attachment model. *Personality and Social Psychology Review,* 18(1), 42-58.

Hattery, A. J. (2009). *Intimate partner violence*. Rowman & Littlefield Publishers.

Hawkins, D. (2017). *When Loving Him is Hurting You: Hope and Help for Women Dealing With Narcissism and Emotional Abuse.* Eugene, Oregon: Harvest House Publishers

Hightower, E. (2017). *An exploratory study of personality factors related to psychological abuse and gaslighting* (Yayınlanmamış doktora tezi). William James College.

Hine, B., Bates, E.A. ve Wallace, S. (2020). "I have guys call me and say I can't be the victim of domestic abuse": Exploring the experiences of telephone support providers for male victims of domestic violence and abuse. *J Interpersonal Violence*, 1-32.

Hines, D. ve Douglas, E. (2010), "Intimate terrorism by women towards men: Does it exist?", *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*, Vol. 2 No. 3, pp. 36-56.

Hoff, B. H. (2012). US National Survey: More men than women victims of intimate partner violence. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*, *4*(3), 155-163.

Hovardaoğlu, S. (1997). Stres belirtileri ile durumsal ve sürekli kaygının yordanması. *Kriz Dergisi*, 5(2), 127-134.

Irigaray, H. A. R., Stocker, F., ve Mancebo, R. C. (2022). Gaslighting: The art of driving minority mmüne mad at work. *Revista de Administração de Empresas,* 63 (1).

Işıker, F. (2011). *Televizyon yayınlarında şiddet.* (Yayımlanmamış uzmanlık tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara

İç İşleri Bakanlığı (Mayıs, 2018). Kadın Destek Uygulaması (KADES). 15.04.2025 tarihinde https://www.icisleri.gov.tr/kadin-destek-uygulamasi-kades adresinden erişim sağlandı.

İlhan, N. (2025). *Toplumsal baskı ve toplumsal cinsiyet yansımaları: Şanlıurfa örneği* (Yayımlanmamış doktora tezi). Harran Üniversitesi. Şanlıurfa

Jacobson, N. S., Gottman, J. M., Gortner, E., Berns, S., ve Shortt, J. W. (1996). Psychological factors in the longitudinal course of battering: When do the couples split up? When does the abuse decrease?. *Violence and Victims, 11*(4), 371.

Johnson, V.E., Nadal, K.L., Sissoko, D.G. ve King, R. (2021). "It's not in your head": Gaslighting, 'splaining, victim blaming, and mmün harmful reactions to microaggressions. *Perspectives on Psychological Science,* 16(5), 1024–1036.

Kadın cinayetleri. 28 Kasım 2024 tarihinde https://kadincinayetleri.org/ adresinden erişim sağlandı.

Kandiyoti, D. (1988). Bargaining with patriarchy. *Gender & Society*, 2(3), 274–290. https://doi.org/10.1177/089124388002003004

Karaçay, E. (2021). *Genç yetişkinlerde çocukluk çağı travmalarının, bağlanma stillerinin ve benlik saygısının flört şiddetine yönelik tutumları üzerindeki yordayıcı etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Karasar, N. (2024). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler.* Nobel Yayınevi. Ankara

Khawaja, M. ve Hammoury, N. (2008). Coerced sexual intercourse within marriage: a clinic-based study of pregnant Palestinian refugees in Lebanon. *J Midwifery Womens Health*. 53(2): 150–154.

Klein, S., Stark, E., ve Lawrence, J. (2022). Love bombing and coercive control: Understanding manipulation in intimate relationships. *Journal of Interpersonal Violence*. Advance online publication. https://doi.org/10.1177/08862605221083154

Klein, W., Li, S., ve Wood, S. (2022). A qualitative analysis of gaslighting in romantic relationships. *Personal Relationships*, *30*(4), 1316-1340.

Klein, W., Li, S., ve Wood, S. (2023). A qualitative analysis of gaslighting in romantic relationships. Personal Relationships, 30(4), 1316-1340.

Knapp, D. R. (2019). Fanning the flames: Gaslighting as a tactic of psychological abuse and criminal prosecution. *Albany Law Review*, 83, 313.

Knapp, H. (2020). *The covert emotional abuse survival guide: Recognize the toxic behavior and regain control of your life*. Rockridge Press.

Kadın Statüsü Genel Müdürlüğü (KSGM), 2021. Kadına Yönelik Şiddetle Mücadele Ulusal Eylem Planı 2021-2025. 26.11.2024 tarihinde https://www.aile.gov.tr/media/82082/kadina-yonelik-siddetle-mucadele-iv-ulusal-eylem-plani-2021-2025.pdf adresinden erişim sağlandı.

Kumar, A. (2012): Domestic violence against men in India: A perspective. *Journal of Human Behavior In The Social Environment.* 22(3), 290-296

Lennon, C. A., Stewart, A. L., ve Ledermann, T. (2013). The role of power in intimate relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(1), 95-114.

Leveque, L., Papadodima, S., Toutin, R., Fraigneau, M., Baccino, E., ve Martrille, L. (2023). Characterization of domestic violence among patients consulting a French psychiatric emergency department. *In Healthcare* (Vol. 11, No. 6, p. 832).

Li, Y., ve Samp, J. A. (2023). Gaslighting LGBTQ+ individuals: correlates of gaslighting experiences, gaslighters' characteristics, and gaslighting techniques. *Communication Studies, 74*(4), 356-376.

Liao, D. L., Hong, C. J., Shih, H. L., ve Tsai, S. J. (2004). Possible association between serotonin transporter promoter region polymorphism and extremely violent crime in Chinese males. *Neuropsychobiology,* 50(4), 284-287.

Lincoln, Y. S. (1985). *Naturalistic inquiry* (Vol. 75). Sage Publication.

Loh, C., Gidycz, C. A., Lobo, T. R., ve Luthra, R. (2005). A prospective analysis of sexual assault perpetration: Risk factors related to perpetrator characteristics. *Journal of Interpersonal Violence*, *20*(10), 1325-1348.

Ludermir, A. B., Lewis, G., Valongueiro, S. A., de Araújo, T. V. B., ve Araya, R. (2010). Violence against women by their intimate partner during pregnancy and postnatal depression: a prospective cohort study. *The Lancet, 376* (9744), 903-910.

Mahmood, S. (2005). Politics of piety: The Islamic revival and the feminist subject. Princeton University Press.

March, E., Kay, C., Dinić, B., Wagstaff, D., Grabovac, B. ve Jonason, P. (2023). "It's all in your head": Personality traits and gaslighting tactics in intimate relationships. *Journal of Family Violence*. 1-10.

Martín-Lanas, R., Osorio, A., Anaya-Hamue, E., Cano-Prous, A., ve de Irala, J. (2021). Relationship power imbalance and known predictors of intimate partner violence in couples planning to get married: A baseline analysis of the AMAR Cohort Study. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(21-22), 10338-10360.

McGinn, C. (2014). *Mindfucking: A critique of mental manipulation*. Routledge. New York.

Mendes, D.D., Mari, J.J., Singer, M., Barros, G.M. ve Mello, A.F. (2009). Study review of the biological, social and enviromental factors associated with aggressive behavior. *Rev Bras Psiquatr* 31: 77-85.

Merriam, S. B. (2023). *Nitel Araştırma: Desen ve Uygulama İçin Bir Rehber.* (Çev. Editörü: Selahattin Turan). Nobel Akademik Yayıncılık. Ankara

Merriam-Webster. (2022). 2022 yılının kelimesi. *Merriam-Webster.com sözlüğünde*. 14.12.2024 tarihinde https://www.merriam-webster.com/wordplay/word-of-the-year-2022 adresinden erişim sağlandı.

Miano, P., Bellomare, M., ve Genova, V. G. (2021). Personality correlates of gaslighting behaviours in young adults. *Journal of Sexual Aggression*, *27*(3), 285-298.

Molm, L. D. (1997). *Coercive power in social exchange*. Cambridge University Press.

Momeñe, J., Estévez, A., Griffiths, M. D., Macía, P., Herrero, M., Olave, L., ve Iruarrizaga, I. (2022). Eating disorders and intimate partner violence: the influence of fear of loneliness and social withdrawal. *Nutrients*, *14*(13), 2611.

Moreno-Manso, J. M., Blázquez-Alonso, M., García-Baamonde, M. E., Guerrero-Barona, E., ve Pozueco-Romero, J. M. (2014). Gender as an explanatory factor of psychological abuse in dating couples. *Journal of Social Service Research*, *40*(1), 1-14.

Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods.* Thousand Oaks.Sage Publications.

Murrell, A.R., Christoff, K.A. ve Henning, K.R. (2007). Characteristics of domestic violence offenders: Associations with childhood exposure to violence. *J Fam Viol* 22, 523–532

Myhill, A. (2015). Measuring coercive control: What can we learn from national population surveys? *Violence Against Women*, 21(3), 355–375.

Nazir, T. ve Özçiçek, A. (2022). Gaslighting: İki yüzlü bir duygusal istismarla yüzleşmek. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (AUJEF),* 6(3), 241-250.

National Criminal Justice Reference Service (NCJRS). (Ocak, 2007). Model stalking code revisited: Responding to the new realities of stalking. 14.04.2025 tarihinde https://www.markwynn.com/stalking/model-talking-code-revisited-2007 adresinden erişildi.

Niolon, P.H., Kearns, M., Dills, J., Rambo, K., Irving, S., … ve Armstead T. (2017). *Preventing ıntimate partner violence mmüne the lifespan: A technical package of programs, policies, and practices. Atlanta, GA: National center for ınjury prevention and control, centers for disease control and prevention.* 28.11.2024 tarihinde https://stacks.cdc.gov/view/cdc/45820 adresinden erişim sağlandı.

Nishigori, H., Obara, T., Nishigori, T., Metoki, H., Mizuno, S., Ishikuro, M., … ve Miyagi Regional Center of Japan Environment ve Children's Study Group. (2020). Mother-to-infant bonding failure and intimate partner violence during pregnancy as risk factors for father-to-infant bonding failure at 1 month postpartum: An adjunct study of the Japan environment and children's study. *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, *33*(16), 2789-2796.

Noonan, C. B., ve Pilkington, P. D. (2020). Intimate partner violence and child attachment: A systematic review and meta-analysis. *Child Abuse & Neglect*, 109, 104765.

Office for Victims of Crime. (2018). 28.11.2024 tarihinde https://ovc.ojp.gov/sites/g/files/xyckuh226/files/ncvrw2018/fact_sheet.html. adresinden erişim sağlandı.

Okeke, N. L. (2014). *Sexual abuse and the life course: An analysis of factors linking child sexual abuse to adult sexual revictimization and perpetration* (Yayınlanmamış doktora tezi). The University of Texas School of Public Health.

Okutan, N., ve Sunal, B. A. (2010). Romantik ilişkilerde bağlanım: Dindarlık algısı ve romantik ilişkilerle ilgili kalıp yargılar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(26), 80.

Öberg, M., Heimer, G. ve Lucas, S. (2021). Lifetime experiences of violence against women and men in Sweden. *Scand J Public Health,* 49(3), 301-308.

Özaydınlık, K. (2014). Toplumsal cinsiyet temelinde Türkiye'de kadın ve eğitim. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi,* (33).4

Parlak, S., ve Canel, A. (2021). Partner şiddeti üzerine bir derleme ve ergenlik döneminde partner şiddetini önleme programının önemi. *Trakya Eğitim Dergisi*, *11*(3), 1444-1456.

Peplau, L. A., ve Campbell, S. M. (1989). The balance of power in dating and marriage. j. freeman, (ed.), women: *A* mountain view. (121-137).CA: Mayfield Publishing Co.

Prilleltensky, I. (2008). The role of power in wellness, oppression, and liberation: The promise of psychopolitical validity. *Journal of Community Psychology*, 36(2), 116–136. https://doi.org/10.1002/jcop.20225

Pu, D. F. ve Rodriguez, C. M. (2021). Spillover and crossover effects: Mothers' and fathers' intimate partner violence, parent-child mmüneion risk, and child behavior problems. *Child Maltreatment*, *26*(4), 420-430.

Ridgeway, C. L., ve Smith-Lovin, L. (1999). The gender system and interaction. *Annual Review of Sociology,* 25, 191–216. https://doi.org/10.1146/annurev.soc.25.1.191

Robbins, S. P., ve Judge, T. A. (2012). *Örgütsel davranış,* (Çev) İnci Erdem, 14. Basımdan Çeviri. Nobel Yayın, Ankara.

Safilios-Rothschild, C. (1976). A macro-and micro-examination of family power and love: An exchange model. *Journal of Marriage and Family,* 38(2), 355-362.

Sarkis, S. (2018). *Gaslighting: How to recognise manipulative and emotionally abusive people-and break free*. Hachette UK.

Scheidt, D. (2021). *Gaslighting: How to avoid the gaslight effect and recover from emotional and narcissistic abuse.* Independently published.

Schirk, D. K., Lehman, E. B., Perry, A. N., Ornstein, R. M., ve McCall-Hosenfeld, J. S. (2015). The impact of social support on the risk of eating disorders in women exposed to intimate partner violence. *International Journal of Women's Health*, 919-931.

Selçuk, K. T., Avcı, D., ve Mercan, Y. (2018). Üniversite öğrencilerinde flört şiddetine maruziyet: Flört şiddetine yönelik tutumların ve toplumsal cinsiyet algısının şiddete maruziyet ile ilişkisi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 9(3),302-308.

Selman, A. (2018). Aile-din ilişkisi ve aile içi roller. *Akademia Doğa ve İnsan Bilimleri Dergisi,* 4(1), 13-20.

Shane T., Willaert T., ve Tuters, M. (2022) The rise of "gaslighting": debates about disinformation on twitter and 4chan, and the possibility of a "good echo chamber". *Pop Comm*, 20:178-192.

Shousha, N., M. (2023) Now, you can breathe: a qualitative study of the experiences and resilience of egyptian women victimized by narcissistic relationships. *J Int Womens Stud,* 25:14.

Sönmez, B. (2020). Romantik ilişkilerde güç dengesi. *Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* (11), 28-42.

Sönmez-Güngör, E., Yılmaz Karaman, İ.G., Erim, B.R. Güvenç, H., Ergül, C., Laçiner, K., Oruç, G., Altun, F., Yüce, A., Erzin, G., Toprak, E., … ve Akvardar, Y. (2021).Covid-19 pandemisinde kadına yönelik yakın partner şiddetinin boyutu ve ilişkili risk etkenleri. *Türk Psikiyatri Dergisi,* 32(3), 4-5.

Spear, A. D. (2020). Gaslighting, confabulation, and epistemic innocence. *Topoi*, *39*(1), 229-241.

Spencer, C. M., Keilholtz, B. M., Palmer, M., ve Vail, S. L. (2024). Mental and physical health correlates for emotional intimate partner violence perpetration and victimization: A meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, *25*(1), 41-53.

Sprecher, S. (1985). Sex differences in bases of power in dating relationships. *Sex Roles,* 12, 449-462.

Sprecher, S., ve Felmlee, D. (1997). The balance of power in romantic heterosexual couples over time from "his" and "her" perspectives. *Sex Roles*, 37, 361-379.

Srivastava, A., Rusow, J., Schrager, S.M., Stephenson, R., ve Goldbach, J.T. (2023). Digital sexual violence and suicide risk in a national sample of sexual minority adolescents, *J Interpers Violence*, 38(3- 4), 4443-58.

Stark, E. (2007). *Coercive control: How men entrap women in personal life.* Oxford University Press.

Stark, C. A. (2019). Gaslighting, misogyny, and psychological oppression. *The Monist*, 102(2), 221-235.

Stern R. (2007). *The gaslight effect: How to spot and survive the hidden manipulations mmün people use to control your life*. Morgan Road Books. New York.

Stern, R. (2023). *Gaslight Etkisi: Psikolojik Manipülasyon.* (Çev. Belgin Selen Haktanır). Diyojen Yayıncılık. İstanbul.

Strutzenberg, C. C., Wiersma-Mosley, J. D., Jozkowski, K. N. ve Becnel, J. N. (2017). Lovebombing: A narcissistic approach to relationship formation. Discovery. *The Journal of Dale Bumpers College*, 18(1): 81–89.

Strutzenberg, A. (2017). *Love bombing as an abusive tactic in narcissistic relationships* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). University of Central Florida. https://stars.library.ucf.edu/etd/5647

Sweet, P. L. (2019). The sociology of gaslighting. *American Sociological Review,* 84(5), 851–875.

Taştan, C. ve Küçüker-Yıldız, A. (2019). Dünyada ve Türkiye'de Kadın Cinayetleri 2016-2017-2018 Verileri ve Analizler. *Polis Akademisi Yayınları.* https://dspace.ceid.org.tr/handle/1/1622

Tekiner, B. (2022). *Kişilerarası ilişkilerdeki manipülasyonun çocukluk çağı travmaları, kendilik nesnesi ihtiyaçları ve kişilik özellikleri karanlık üçlü bağlamında incelenmesi.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Tho Tran, N., Nguyen, H. T. T., Nguyen, H. D., Ngo, T. V., Gammeltoft, T., Rasch, V., ve Meyrowitsch, D. W. (2018). Emotional violence exerted by intimate partners and postnatal depressive symptoms among women in Vietnam: A prospective cohort study. *PloS One, 13*(11), e0207108.

Tokgöz Kekeç, H. (2023). *Doğum sonu dönemde babaların partnerinden maruz kaldığı duygusal şiddetin depresyon düzeyi ve baba-bebek bağlanması üzerine etkisi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.

Tripney, N. (2019, Ekim 8). Gaslight: the return of the play that defined toxic masculinity. 07.04.2025 tarihinde https://www.theguardian.com/stage/2019/oct/08/victorian-melodrama-gaslight-love-island-psychological-abuse-patrick-hamilton-play-buzzword adresinden erişildi.

Truman, J. L. (2011) National crime victimization survey criminal victimization, 2010 NCJ. *Bureau of Justice Statistics (BJS),* 235508, s.10

Tuğrul, Y. G. (2019). Toplumsal cinsiyet bağlamında kadınların annelik deneyimleri üzerine bir saha çalışması. *Toplum ve Kültür Araştırmaları Dergisi,* (3), 71-90.

Türk Dil Kurumu (TDK). *Türk Dil Kurumu Sözcükleri: Kafayı bulandırma*. 09.01.2025 tarihinde https://sozluk.gov.tr/ adresinden erişim sağlandı.

Türkdoğan, Ö. (2015). Ana akım medyada annelik miti. *Kadın Araştırmaları Dergisi* (13).

Türkiye Kadın Dernekleri Federasyonu (TKDF). (Ocak, 2025). Ev içi Şiddet acil yardım hattı 2024 yıllık veri analiz raporu. 15.04.2025 tarihinde https://www.tkdf.org.tr/bizden-haberler/ev-ici-siddet-acil-yardim-hatti-2024-yillik-veri-ve-analiz-raporu adresinden erişildi.

Uçan, Ö. (2007). Boşanma sürecinde kriz merkezine başvuran kadınların retrospektif olarak değerlendirilmesi. *Klinik Psikiyatri,* 10(1), 38-45.

Urhan, S. (2013). *Ev içi şiddet mağduru kadınlarda travma sonrası stres bozukluğu ve depresyon belirtilerinin sıklığı ve bu sorunlarla ilişkili risk faktörleri*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Ünal, B., ve Gülseren, L. (2020). COVID-19 pandemisinin görünmeyen yüzü: Aile içi kadına yönelik şiddet. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, *23*(1), 89-94.

Vagi, K. J., Olsen, E. O. M., Basile, K. C., ve Vivolo-Kantor, A. M. (2015). Teen dating violence (physical and sexual) among US high school students: Findings from the 2013 National Youth Risk Behavior Survey. *JAMA Pediatrics*, *169*(5), 474-482.

Varışlı, B. (2021). Ataerkil kültürde boşanmış kadın olmak: Kuramsal bir bakış. Kadın odağında toplumsal cinsiyet: Disiplinler arası yaklaşımlar *UKAMER Araştırmaları Dizisi,* 1.

Vasi, D. (2019). *Aile içi şiddetin sosyal öğrenme kuramı perspektifinden değerlendirilmesi: Kahramanmaraş kadın konuk evi örneği* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

Warshaw, C., Lyon, E., Bland, P. J., Phillips, H., ve Hooper, M. (2014). *Mental health and substance use coercion surveys. Report from the National Center on Domestic Violence, Trauma & Mental Health and the National Domestic Violence Hotline.* 20.01.2025 tarihinde cefaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://ncdvtmh.org/wp-content/uploads/2022/10/NCDVTMH_NDVH_MHSUCoercionSurveyReport_2014-2.pdf adresinden erişim sağlandı.

Weber, M. (2005). *Bürokrasi ve otorite*. (Çev. A. Günal). İstanbul: Adres Yayınları.

Welch, B. (2008). *State of confusion: Political manipulation and the assault on the American mind*. Macmillan.

Wesley, L. (2011). *The relationship between adult attachment style, problem solving skills, attitudes toward women, and intimate partner violence* (Yayımlanmamış doktora tezi). Howard University. Washington.

Willig, C., ve Rogers, W. S. (Eds.). (2017). *The sage handbook of qualitative research ın psychology*. Sage.

Woods, S. J., Wineman, N. M., Page, G. G., Hall, R. J., Alexander, T. S., ve Campbell, J. C. (2005). Predicting mmüne status in women from PTSD and childhood and adult violence. *Advances in Nursing Science, 28*(4), 306-319.

Yang, Y. ve Raine, A. (2009). Prefrontal structural and functional brain imaging findings in antisocial, violent and psychopatic individuals: A meta-analysis. *Psychiatry Res* 174: 81-88.

Yazgan, İ.B. ve Yerlikaya, E.E. (2008). *Kişilik Kuramları (I. Baskı).* Pegem Yayınları, Ankara.

Yıldız, E. (2019). Aşiret yapısının kadın üzerindeki etkisi: Şanlıurfa örneği. *Kadın ve Toplum Dergisi,* 2(1), 33–49.

Yumuşak, A. (2013). *Üniversite öğrencilerinin flört şiddetine yönelik tutumları, toplumsal cinsiyetçilik ve narsisistik kişilik özellikleri arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.

Yüzügüler, E., Vural, P. I., ve Varışoğlu, Y. Y. (2023). Gebelikte yakın partner şiddetinin anne-bebek sağlığı üzerine etkileri: Sistematik bir derleme. *YOBÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, *4*(3), 315-327.

Zara Page, A., ve İnce, M. (2008). Aile içi şiddet konusunda bir derleme. *Türk Psikoloji Yazıları,* 11 (22), 81-94

Zlotnick, C., Johnson, D. M., ve Kohn, R. (2006). Intimate partner violence and long-term psychosocial functioning in a national sample of American women. *Journal of Interpersonal Violence*, *21*(2), 262-27

# 8. EKLER

## EK-1.

### Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bu araştırma, Prof. Dr. Hüdayar Cıhan danışmanlığında Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi klinik psikoloji yüksek lisans tezi kapsamında Büşra Akdeniz tarafından gerçekleştirilmektedir. 023/100 nolu *"Romantik İlişkilerde Gaslighting ile Cinsiyet, Bağlanma Stilleri ve Kişilik İnançları Arasındaki İlişki"* başlıklı araştırmanın etik izni AYBÜ Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan alınmıştır.

Bu form araştırma için yapılması planlanan online görüşme süreci hakkında sizi bilgilendirmek için hazırlanmıştır. Görüşmeye katılım sağlamayı kabul ettiğiniz takdirde belirli haklarınız ve sorumluluklarınız vardır. Haklarınız ve sorumluluklarınıza ilişkin bilgiler aşağıda yer almaktadır. Lütfen formu dikkatlice okuyunuz.

**Süreç ve Gizliliğe Dair Bilgiler**

Görüşmeler gaslighting'e maruz kalmış kişilerin yaşadıkları süreci daha iyi anlamak amacıyla yürütülecektir. Görüşmelerin moderatörlüğünü Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi klinik psikoloji yüksek lisans programı öğrencilerinden Büşra Akdeniz yapacaktır.

Görüşmeler her katılımcı ile bireysel bir şekilde, çevrimiçi ortamda gerçekleştirilecektir. Görüşmenin sağlandığı ortamda görüşmeci ve katılımcı dışında birinin olmamasına dikkat edilmelidir. Bu sebeple görüşme saatinde katılımcının yalnız olması, mümkünse kulaklık kullanmaları ve telefonunu sessize alması gerekmektedir. Görüşme sırasında katılımcıların yanlarında su ve peçete bulundurmaları istenmektedir.

Görüşme soru-cevap niteliğinde ilerleyecek olup toplamda 8 temel sorudan oluşmaktadır. Görüşmenin ortalama 60-70 dakika arası sürmesi beklenmektedir. Görüşmeler her katılımcı ile sadece bir kez gerçekleşecektir fakat gerekli görülmesi dahilinde daha sonrasında da görüşmecilerle tekrardan iletişim kurulabilir.

Görüşmeci-katılımcı iletişimi katılımcının isteğine göre mail adresi veya telefon numarası aracılığıyla sağlanacaktır. Görüşme süresinde acil bir durumla karşılaşma olasılığına karşı katılımcının bir yakınının telefon numarasını da görüşmenin sonunda silinmek koşuluyla görüşmeciyle paylaşması istenmektedir.

Görüşmenin Skype ve WhatsApp programı üzerinden görüntülü bir şekilde yapılması planlanmış olup, araştırma kapsamında gerçekleştirildiğinden ses kaydının alınması esas olacaktır. Kesinlikle görüntü kaydı alınmayacak, ses kayıtlarının da gizliliği güvence altında tutulacak olup üçüncü şahıslarla paylaşılmayacaktır. Bilime katkı sağlamak amacıyla bu bilgiler ışığında bir akademik yayın yapılabilir, bu durumda araştırma bulgularında ve yayında katılımcının kimliğine ilişkin herhangi bir bilgi kesinlikle paylaşılmayacaktır. Tez süreci bitimine kadar ses kayıtları ve/veya diğer belgeler şifreli dosyalarda saklanacak, süreç bittiğinde ise var olan belgeler tamamen imha edilecektir.

Görüşmeler araştırma kapsamında yapılacağından tamamen gönüllülük esasına göre katılım sağlanacaktır. Görüşme karşılığında katılımcılara herhangi bir ücret ödenmeyecektir.

Görüşme sırasında sizi tetikleyen ve size rahatsızlık veren bazı konulara değinilebilir. Bu sebeple kendinizi zaman zaman istenmeyen, olumsuz duygular (üzüntü, sıkıntı, öfke, acı vs.) içinde bulabilirsiniz. Görüşme sonundaki duygusal ve mental durumunuzun iyi olduğuna emin olduktan sonra görüşmenin sonlandırılması planlanmaktadır. Fakat görüşme sırasında katlanamadığınız bir durum söz konusu olduğunda bunu görüşmeciyle paylaşabilir, görüşmeye biraz ara verebilir veya görüşmeden ayrılmayı talep edebilirsiniz. Bu gibi durumlarda herhangi bir yaptırım uygulanmayacaktır. Dilerseniz görüşme sonunda görüşmecinin önerdiği kendine yardım yöntemlerine ve/veya uzman kişilere de başvurabilirsiniz.

Bu formda yazılı maddeleri okudum ve anladım. Katılımcı olarak haklarım ve sorumluluklarım konusunda bilgilendim. Gönüllü olarak görüşmeye katılmayı ve araştırmaya katkı sağlamayı kabul ediyorum.

**Katılımcı**

| Ad-Soyad | İmza | Tarih |
| --- | --- | --- |
| _____ | _____ | ___/____/____ |

**Görüşmeci**

| Ad-Soyad | İmza | Tarih |
| --- | --- | --- |
| Büşra Akdeniz | _____ | ___/____/____ |

**EK-2.**

## Araştırmaya Katılım Formu

Bu araştırma Prof. Dr. Hüdayar Cıhan danışmanlığında Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi klinik psikoloji yüksek lisans öğrencilerinden Büşra Akdeniz tarafından yürütülmektedir. Araştırmanın bu aşamasında Türkiye'de yaşayan, romantik ilişkisi bulunan bireylerin ilişkilerinde gaslighting'e maruz kalıp kalmadıkları araştırılmak istenmiştir. Bu ankette yer alan tüm soruları cevaplamak yaklaşık 2 ile 5 dakika arasındadır.

**Romantik ilişkinizde aşağıdaki ifadelerden bir veya birkaç tanesini yaşıyorsanız gaslighting'e maruz kalıyor olabilirsiniz. Lütfen ifadeleri dikkatlice okuyunuz.**

| PARTNERİNİZ | SİZ |
|---|---|
| Tartışırken sürekli kendisinin haklı olduğunu iddia ediyorsa | Partnerinizin mükemmel biri olduğunu düşünüyorsunuz ama ilişkinizdeki sorunu tam olarak tanımlayamıyorsanız |
| Sizin duygularınızı küçümseyip, sizi aşağılayıp sadece şaka yaptığını iddia ediyorsa | İstediğiniz gerçekleştiğinde bile mutlu değilseniz |
| Duygu, düşünce ve davranışlarınızdan dolayı sizi suçluyorsa | Kendi düşüncelerinizi, gerçeklik algınızı ve akıl sağlığınızı sorgulamaya başladıysanız |
| Sık sık öfke patlamaları yaşayıp sessizliği bir silah olarak kullanıyorsa | Kendinizden şüpheleniyor ve anılarınızı sorguluyorsanız |
| Konuşulan konuyu çarpıtıp konuyu istediği yöne çekiyorsa | Her zamankinden daha çok kafa karışıklığı hissediyorsanız |
| Sizin akıl sağlığınızın yerinde olmadığını iddia ediyorsa | Partnerinizin iddialarına yönelik mantıklı açıklamalar bulmak için kendinizi zorluyorsanız |
| Sizi kandırıyor, yanıltıyor veya aldatıyorsa ve bunları kanıtlarınıza rağmen inkar ediyorsa | Kendinizi mutsuz, depresif, umutsuz, sıkışmış, çaresiz, öfkeli, suçlu, yetersiz ve kusurlu hissediyorsanız, |

| | |
|---|---|
| Sizi üzdükten sonra hediyelerle ve jestlerle kapınızda beliriyorsa | Kendinizi suçlayıp partnerinize hak vermeye başladıysanız |
| Sizi mutlu etmek için elinden geleni yaptığını ama sizin bir türlü tatmin olmadığınızı iddia ediyorsa | Her tartışmadan sonra haklı veya haksız olmanız fark etmeksizin kendinizi özür dilerken buluyorsanız |
| Sizi terk etmekle tehdit ediyor, en büyük korku ve zaaflarınızı size karşı kullanıyorsa | Partnerinize her zamankinden daha fazla ihtiyaç duyuyorsanız |

1. **Partneriniz** (eşiniz, sevgiliniz, nişanlınız vb.) **tarafından gaslighting'e maruz kaldığınızı düşünüyor musunuz?**

   EVET ☐ HAYIR ☐

2. **Gaslighting'e maruz kaldığınızı düşündüğünüz romantik ilişkiniz ne kadar süredir devam ediyor?**

   **……**

3. **Lütfen yaşınızı belirtiniz.**

   **……**

4. **Yaşadığınız gaslighting süreci ile ilgili Psikolog Büşra Akdeniz tarafından sağlanacak olan 90 dakikalık bire bir online görüşmeye katılım sağlamak ister misiniz?**

   EVET ☐ HAYIR ☐

5. **Sizinle iletişim kurabilmek ve görüşme detaylarını aktarabilmek adına lütfen mail adresinizi veya telefon numaranızı belirtiniz.**

   **……**

**EK-3.**

## Kişisel Bilgi Formu

| | |
|---|---|
| Cinsiyetiniz | |
| Yaşınız | |
| Yaşanılan il | |
| İlişki durumunuz | |
| Sosyoekonomik durumunuz / Aylık gelir | |
| Eğitim düzeyi | |
| Çalışıyor musunuz? Evet ise kaç senedir çalışıyorsunuz? | |
| Mesleğiniz | |
| Kiminle yaşıyorsunuz? | |
| Şu anki partnerinizle ne zamandır birliktesiniz? | |
| Çocuğunuz var mı? Varsa kaçta tane olduğunu belirtiniz. | |
| Partnerinizin yaşı | |
| Partnerinizin eğitim düzeyi | |
| Partnerinizin mesleği | |
| Son zamanlarda partnerinizle ilişkinizde fiziksel (vurma, tokat/tekme atma, itme, zarar verme vb.) ve/veya duygusal şiddet (küçük düşürme, aşağılamak, hakaret vb.) içeren bir durum yaşandı mı? | |
| İlişkiniz süresinde hiç iletişim kurmadığınız (ayrı kaldığınız) bir dönem oldu mu? Evet ise süresi ne kadardı? | |

| | |
|---|---|
| Herhangi kronik veya fiziksel bir rahatsızlığınız var mı?<br>Varsa lütfen tanınızı belirtiniz. | |
| Herhangi psikolojik rahatsızlığınız var mı?<br><br>Varsa lütfen tanınızı belirtiniz. | |
| Daha önce psikolojik yardım aldığınız bir dönem oldu mu?<br>Olduysa süresini belirtiniz. | |
| Sürekli kullandığınız ilaçlar var mı? Varsa lütfen belirtiniz. | |
| Alkol, madde kullanımız var mı? | |

**EK-4.**

**Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu**

1. **Sırasıyla kendinizden, partnerinizden ve birlikteliğinizden bahsedebilir misiniz?**

   A. *Nasıl tanıştınız, kaç yıldır berabersiniz, şu an ilişkiniz nasıl gidiyor?*

   B. *Birlikte neler yapmaktan keyif alırsınız veya ne sizi hoşnut etmez?*

2. **Mevcut ilişkinizin gidişatını düşündüğünüzde ilişkinin ilk dönemlerini ve şu anını karşılaştıracak olsanız sizin ve partnerinizin davranışlarında veya kişiliğinde bir değişiklik oldu mu? (Örneğin, daha önce yapılan ama artık yapılmayan şeyler gibi)**
   *A. Ne tür değişiklikler oldu, bunlardan bahseder misiniz?*
   *B. Bu değişikliğe sizce neler sebep olmuş olabilir?*
   *C. Bu değişiklik sizi ve ilişkinizi nasıl etkiledi/etkiliyor?*
3. **Son zamanlarda ilişkinizle ilgili yaşadığınız yoğun duyguları bir resme dökecek olsanız bu nasıl olurdu veya bu duyguları bir nesneye, manzaraya benzetmenizi istesem bu ne olurdu?**
   *Bu resim/nesne/manzara sizin için ne anlam ifade ediyor, detaylandırabilir misiniz?*
4. **Karar vermeniz gereken bir durum olduğunda partnerinizle nasıl bir süreç izlersiniz? (Örneğin, kariyer, aile, eğitim, iş vs. gibi konularda)**
   *Yaşadığınız olaylardan örnekler verebilir misiniz?*
5. **Partnerinizle anlaşma/uyum sağlayabildiğiniz konular nelerdir? Anlaşamadığınız konular nelerdir?**
   *A. Anlaşamadığınız konular olduğunda ne yaparsınız?*
   *B. Bunları aranızda nasıl tartışırsınız?*
   *C. Tartışmalarınız nasıl sonuçlanır?*
   *D. Kendinizi cezalandırılıyormuş gibi hissettiğiniz davranışları oluyor mu, örnek verir misiniz?*
6. **Partnerinizin hangi davranışları sizi şüphelendirir?**
   *A. Bu durum ne sıklıkla yaşanıyor?*
   *B. Şüphelendiğinizde tepkiniz ne oluyor?*
   *C. Partnerinizin sizin verdiğiniz tepkiye verdiği karşılık nasıl oluyor?*
   *D. Partnerinizin size verdiği tepki, sizi nasıl hissettiriyor?*
   *E. Partnerinizin tepkileri doğrultusunda kendinizden şüphe ettiğiniz oluyor mu?*

7. **Mevcut ilişkinizi bitirmeyi düşündüğünüz durumlar oldu mu? Bunlar nelerdi?**
   *Bu süreçte birlikteliğinizin devamını sağlayan ne gibi olaylar yaşandı?*

8. **Biri sizin romantik ilişkinize dışarıdan bakacak olsa bu ilişkinin gidişatı hakkında neler söylerdi?**

Ek: Paylaşımlarınız ve araştırmaya katılımınız için teşekkür ederiz. Eklemek istediğiniz başka bir şey var mı?

**EK- 5.**

## Etik Kurul Onay Formu

**ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ (AYBÜ)**
**SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU**
**PROJE ONAY BELGESİ**

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Bölümü/ Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencilerinden Büşra Akdeniz 'in, *Romantik İlişkilerde Gaslighting ile Cinsiyet, Kişilik İnançları ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki* adlı araştırması değerlendirilmiştir.

*(Bu kısım başvuru sahibi tarafından doldurulmalıdır)*

Proje etik açısından uygun bulunmuştur. [X]
Proje etik açısından geliştirilmesi gerekmektedir. [ ]
Proje etik açısından uygun bulunmamıştır. [ ]

| **AYBÜ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU KARARI** (Etik Kurul tarafından doldurulacaktır) | |
|---|---|
| Araştırma kodu (Yıl – Araştırma sıra no) | 2023 - 100 |
| Başvuru formunun Etik Kurula ulaştığı tarih | 09.05.2023 |
| Etik Kurul Karar toplantı tarihi ve karar no | 17.05.2023 - 100/05 |
| Yer | Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Esenboğa Külliyesi |
| Katılımcılar | Formda imzası bulunan üyelerimiz toplantıya katılmıştır. |

**KURUL BAŞKANI VE ÜYELER:**

| | |
|---|---|
| Prof. Dr. Hakkı ODABAŞ | Başkan |
| Prof. Dr. Musa ÖZTÜRK | Üye |
| Doç. Dr. Ömer ASLAN | Üye |
| Doç. Dr. Özge GÖKBULUT ÖZDEMİR | Üye |
| Doç. Dr. Ali POLAT | Üye |
| Doç. Dr. Gülay YAZICI | Üye |
| Dr. Öğr. Üyesi Recep YORULMAZ | Üye |
| Dr. Öğr. Üyesi Semih CEYHAN | Üye |
| Dr. Öğr. Üyesi Keziban Büşra KAYNAK EKİCİ | Üye |
| Dr. Öğr. Üyesi Nur Betül ATAKUL | Üye |
| Dr. Öğr. Üyesi İrem ŞENGÜL | Üye |

15